



Studieplan 2013/2014

Årsstudium i mat, ernæring og helse

Studiepoeng: 60

Studiets varighet, omfang og nivå

Studiet er en grunnutdanning på 60 studiepoeng som går på heltid med normert studietid på 1 år.

Innledning

Mat og måltider er sentralt for alle, både i hverdagen, i helger og under høytider. Et riktig kosthold er en viktig forutsetning for god folkehelse og en helsefremmende livsstil. Å leve sunt handler om å spise variert og ha en jevn måltidsrytme. Dette er viktig for konsentrasjon, prestasjon, helse og velvære. Matproduksjon og daglig matforbruk kan ha en miljøeffekt med folkehelsemessige følger. Enkeltindivider og familier kan bidra til bedre folkehelse og bærekraftig matproduksjon gjennom sine daglige valg som forbrukere. Mat er en del av vår identitet og den skaper kulturell tilhørighet både i et historisk og framtidsrettet perspektiv.

Årsstudiet i mat, ernæring og helse gir en innføring i sentrale begrep, teorier og metoder innen flere fagområder der mat inngår. Studentene skal arbeide med teoretiske og praktiske problemstillinger innenfor folkehelseområdet som er knyttet til ernæring, matvaner, matkultur, miljø, matforsyning og matpedagogikk. Studiet bygger på forsknings- og erfaringsbasert kunnskap.

Læringsutbytte

Ved fullført studium skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- har bred forståelse for samspillet mellom, mat, ernæring, matforsyning, miljø, matkultur og folkehelse.
- kjenner til forsknings- og utviklingsarbeid om samspillet mellom mat, ernæring og folkehelse
- kan oppdatere sin kunnskap innenfor mat og helse

Ferdigheter

Kandidaten

- kan anvende sin matfaglige kunnskap både praktisk og teoretisk innenfor folkehelseområdet.
- kan reflektere over egen faglig utøvelse.



- kan finne, vurdere og henvise til informasjon og fagstoff innenfor mat, ernæring og helse.
- behersker relevante faglige redskap, teknikker og uttrykksformer

Generell kompetanse

Kandidaten

- har innsikt i relevante faglige- og etiske problemstillinger
- kan benytte faglige begreper i teorier, problemstillinger og løsninger både skriftlig, muntlig og gjennom andre relevante uttrykksformer.
- kan formidle sentralt fagstoff.
- kan utveksle synspunkt og erfaringer med andre om mat og helse, og gjennom dette bidra til utvikling av god praksis.

Målgruppe

Studiet retter seg mot personer som er interessert i å øke sin kompetanse i mat, ernæring og helse. Studiet retter seg også mot lærere som ønsker videreutdanning innenfor mat, helse og ernæring.

Dette årsstudiet kan inngå som første studieår i Bachelor i folkehelse ved Høgskolen i Hedmark.

Kompetanse

Studiet kvalifiserer til å arbeide med mat, ernæring og helse både i offentlig, privat og frivillig sektor.

Fullført og bestått studium kan inngå som første år i studiet Bachelor i folkehelse ved Høgskolen i Hedmark. Studiet kan også inngå i oppbyggingen av en fri bachelor og derved gi grunnlag for masterstudier.

Opptakskrav

Generell studiekompetanse eller realkompetanse på tilsvarende nivå.

Undervisnings- og læringsformer

Studiet er basert på en forståelse av at studenter og lærere har et felles ansvar for å utvikle kunnskap og gjøre hverandre bedre. Lærerne har et spesielt ansvar for å motivere og stimulere til faglig fordypning og utvikling gjennom forelesninger, veiledning og praktisk arbeid på kjøkkenet. Studentene har ansvar for egen og medstudenters læring gjennom selvstudiet og ulike gruppeaktiviteter. Det benyttes varierte undervisningsformer gjennom studiet, men det legges spesielt vekt på at studentene skal se sammenhengen mellom teoretisk og praktisk kunnskap.

Vurderingsformer



Vurderingsarbeid er en integrert del av studiet, og har blant annet som formål at studentene skal få tilbakemelding på egen utvikling knyttet til studiets målsetninger. Godkjente arbeidskrav er en forutsetning for å kunne gå opp til eksamen i samtlige emner. Omfang, antall og form varierer mellom emnene. Arbeidskrav kan være skriftlige innleveringer, presentasjoner i gruppe, utstillinger o.a. I noen tilfelle kan arbeidskrav innebære obligatorisk tilstedeværelse og deltakelse.

Det brukes ulike vurderingsformer. Multiple choice på Fronter er valgt som prøveform på et lite innføringsemne der studenter skal vise at de har tilegnet seg grunnleggende kunnskaper. Skoleeksamen er valgt på de emner som har et innføringspreg, og der målet er at studentene skal vise at de behersker grunnleggende begreper, perspektiver og resonnementer i faget. I tillegg er det lagt opp til hjemmeeksamener i andre emner i studiet der hjemmeeksamen vil gi studentene større mulighet for å vise faglig forståelse og modenhet ved en flerdagers hjemmeeksamen enn ved en skoleeksamen. Praktisk muntlig eksamen brukes i emner der studentene skal vise at de kan formidle og vise sammenhengen mellom teoretisk og praktisk kunnskap.

Internasjonalisering

Det legges ikke opp til utenlandsopphold i dette årsstudiet.

Studiets innhold, oppbygging og organisering

Undervisningen foregår på Campus Elverum, med unntak av ekskursjoner.

Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen.



Emneoversikt

Emner

Studiepoeng År 1

- [Matvarekunnskap og matteknologi](#)
10 studiepoeng S1(H)
- [Grunnleggende ernæring](#)
10 studiepoeng S1(H)
- [Trygg mat](#)
5 studiepoeng S1(H)
- [Folkehelse](#)
5 studiepoeng S1(H)
- [Matforsyning, -forbruk og miljø](#)
5 studiepoeng S2(V)
- [Matkultur](#)
10 studiepoeng S2(V)
- [Matpedagogikk](#)
5 studiepoeng S2(V)
- [Mat og kosthold i et folkehelseperspektiv](#)
10 studiepoeng S2(V)



Emneoversikt

1MH101 Matvarekunnskap og matteknologi

Emnekode: 1MH101

Studiepoeng: 10

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- Har kunnskap om de mest anvendte råvarers egenskaper, foredling og tilbereding.
- Har kunnskap om de mest anvendte råvarers rolle i matforsyning og kosthold i Norge
- Har kjennskap til den rolle genteknologi og hormonbruk spiller i norsk mattilvirkning og -forsyning.
- Har innsikt i matopplysningskontorenes formål og virke.

Ferdighet

Kandidaten

- Kan tilberede retter av basisråvarer; retter som kan inngå i et anbefalt kosthold
- Kan oppdatere sin kunnskap om matvarer
- Kan knytte sin kunnskap om matvarer til folkehelse

Generell kompetanse

Kandidaten



- Kan gjøre rede for merkeordninger og varedeklarasjon på matvarer og sette dem i et folkehelseperspektiv
- Kan gjøre rede for sammenhengen mellom holdbarhet, oppbevaring, hygiene og helse.

Innhold

- Matpolitikk, og reguleringer for matvarers beskaffenhet i Norge
- Utvikling i matvareforbruk i Norge
- Merking, merkeordninger og varedeklarasjon i Norge
- Tilsetningsstoff
- Råvarekunnskap (korn, mel, frukt, grønnsaker, kjøtt, fisk, etc)
- Bearbeiding og oppbevaringens innvirkning på matvarers kvalitet.
- Matvitenskap; utvikling av nye matvarer.
- Mat fra naturen
- Matsminke, emballasje og matvaremanipulasjon
- Genteknologi og mat basert på gentilpassede råvarer
- Hormonbruk i tilvirkningen av animalsk mat.
- Matvarekunnskap i et folkehelseperspektiv

Organisering og arbeidsformer

- Forelesning
- Gruppearbeid
- Skriftlige oppgaver
- Praktisk arbeid på kjøkken
- Bruk av læringsplattform (fronter)
- Selvstudium

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

- Minimum 80 % deltakelse på praktisk undervisning.

Det vil bli gitt obligatoriske krav underveis i emnet - disse vil bli presisert i undervisningsplanen

Vurderingsordning

4 timers individuell skriftlig eksamen som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1MH102 Grunnleggende ernæring

Emnekode: 1MH102

Studiepoeng: 10

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- har grunnleggende kunnskaper om de energigivende næringsstoffene og omsetningen av disse.
- har grunnleggende kunnskaper om mikronæringsstoffer.
- har kunnskaper om hvordan kroppens indre miljø påvirkes av mat og måltider i dagliglivet og under fysisk aktivitet

Ferdigheter

Kandidaten

- kan planlegge og tilberede måltider som er helsefremmende

Generell kompetanse

Kandidaten

- kan vurdere om mat og måltider er satt sammen etter Helsedirektoratets anbefalinger
- forstår sammenhengen mellom ernæring og helse

Innhold

- Energigivende næringsstoffer
- Utvalgte mikronæringsstoffer
- Antioksidanter



- Fordøyelse og absorpsjon av næringsstoffer
- Appetittregulering og energiomsetning
- Matvare- og produktkunnskap, utforskning av ulike matlagingsteknikker
- Grunnleggende menyplanlegging, kostberegning
- Mat på data

Organisering og arbeidsformer

- Forelesning
- Gruppearbeid
- Seminar
- Praktisk arbeid på kjøkken
- Individuelt arbeid
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

- Minimum 80 % deltakelse på praktisk undervisning
- Gruppeoppgave

Vurderingsordning

- 4 timers individuell skriftlig eksamen som vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1MH103 Trygg mat

Emnekode: 1MH103

Studiepoeng: 5

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

Læringsutbytte

Ved fullført studium skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- har grunnleggende kunnskaper i mikrobiologi, og matvare- og kjøkkenhygiene
- kjenner til forekomst og betydning av næringsmiddelborne sykdommer i Norge
- kjenner til smittsomme sykdommer som kan overføres til mennesker fra næringsmidler
- har kunnskap om begrepene risiko og helsefare

Ferdighet

Kandidaten

- kan ta vare på råvarer, tilberede og servere trygg mat.
- kan oppbevare mat forsvarlig over kort og lang tid.

Generell kompetanse

Kandidaten

- kan vurdere om maten er trygg

Innhold

- Grunnleggende mikrobiologi
- Næringsmiddelbårne sykdommer i Norge
- Mat- og kjøkkenhygiene
- Oppbevaring av mat - konservering
- Matlagingsteknikker



- Mattilsynet
- HACCP
- Matloven

Organisering og arbeidsformer

- Forelesning
- Gruppearbeid
- Seminar
- Praktisk arbeid på kjøkkenet
- Ekskursjon
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

- Deltagelse på praktisk undervisning
- Deltagelse på ekskursjon

Vurderingsordning

1/2 times individuell multiple choice eksamen på Fronter som vurderes med Bestått / Ikke bestått

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1MH104 Folkehelse

Emnekode: 1MH104

Studiepoeng: 5

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- har kunnskap om sammenhenger mellom helse, folkehelse, og fysisk aktivitet
- har kunnskap om tilnæringsmåter som brukes i helsefremmende og forebyggende arbeid for å oppnå bedre helse for individet
- har kunnskap om helseutfordringene i samfunnet
- har kunnskap om folkehelsearbeid og helse- og sosialpolitiske prioriteringer og føringer i samfunnet og nærmiljøet
- har kunnskap om fysisk aktivitet og kosthold som et virkemiddel i folkehelsearbeidet

Innhold

- Helse
- Folkehelse
- Fysisk aktivitet
- Kosthold
- Sammenhengen mellom helse, folkehelse og fysisk aktivitet
- Sentrale begreper i folkehelseetenkning
- Helseutfordringer

Organisering og arbeidsformer

- Forelesning
- Gruppearbeid
- Bruk av læringsplattform (Fronter)



Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Skriftlig individuell oppgave knyttet til informasjonskompetanse.

Vurderingsordning

Muntlig presentasjon av en oppgave i gruppe.

Den muntlige presentasjonen vurderes til Bestått/Ikke bestått

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1MH201 Matforsyning, -forbruk og miljø

Emnekode: 1MH201

Studiepoeng: 5

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Læringsutbytte:

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegner seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- kan knytte tilvirkning av mat og matforbruk til folkehelse, miljø og bærekraftighet
- har kjennskap til aktører i den norske matforsyningskjeden, og den rolle og innflytelse de innehar
- har innsikt i norske myndigheters forskrift, føringer og handlingsplaner nyttet til matforsyning og -forbruk
- kjenner til utfordringer knyttet til den globale matsituasjon og matforsyning
- kjenner til hvilke forbrukerlover som gjelder for matvarer, og rettigheter kjøper har
- forstår samspillet mellom betingelser i Norge for tilvirkning av mat og matforsyning, og matforbruket

Ferdighet

Kandidaten

- kan velge matvarer og sette sammen retter i et miljøhensyn
- forholder seg kritisk til opplysninger i media og litteratur, og fra myndigheter og matakter

Generell kompetanse

Kandidaten

- kan vurdere mat, matvarer og forbruk i et samfunns- og folkehelseperspektiv
- har kunnskap til å kunne agere som en miljø- og helsebevisst konsument og forbruker av mat.



Innhold

- Bærekraftig tilvirkning av mat og forbruk
- Matproduksjon og miljø
- Økologisk dyrket mat og økologiske matvarer, sett i sammenheng med miljø og folkehelse
- Matforsyning
- Matens verdikjede
- Hel- og halvfabrikert mat i et folkehelseperspektiv
- Mataktører
- Global matsituasjon og –flyt

Organisering og arbeidsformer

- Forelesning
- Ekskursjon
- Skriftlige oppgaver
- Gruppearbeid
- Praktisk arbeid på kjøkken
- Bruk av læringsplattform på nett
- Individuell fordypning
- Selvstudium

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

- Deltagelse på praktisk undervisning
- Gruppeoppgave
- Ekskursjon
- Skriftlig arbeid

Vurderingsordning

Skriftlig to dagers individuell hjemmeeksamen som vurderes med gradert bokstavkarakter fra A - F, der E er laveste karakter

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1MH202 Matkultur

Emnekode: 1MH202

Studiepoeng: 10

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- har forståelse for og erfaring med mat i et kulturperspektiv
- har kunnskap om hvilken rolle mat spiller for helse, identitet, kulturell tilhørighet, nasjonal og etnisk bevissthet
- har kunnskaper om mat og måltiders strukturelle og kulturelle koder, og hvordan disse kan påvirke helse og livskvalitet

Ferdighet

Kandidaten

- kan planlegge, tilberede, anrette og servere måltider slik at det bidrar til estetisk opplevelse, sosialisering, danning og god folkehelse.

Generell kompetanse

Kandidaten

- har tilegnet seg matkulturell kompetanse og kan videreformidle sentrale deler av kulturen som er knyttet til mat og måltidet i et multietnisk norsk samfunn.

Innhold

- Matkultur som et begrep



- Mat og estetikk
- Utvikling av matkultur – eksempler fra ulike tidsepoker
- Mat og identitet - nasjonale og regionale matretter, skikker og tradisjoner i Norge og i noen andre verdensdeler
- Matvare- og produktkunnskap, matlagingsteknikker og serveringsmåter
- Måltidet som sosial institusjon - sosialisering og dannelselse
- Mat og identitet
- Mat og religion
- Mat, kokekunst og kjønn

Organisering og arbeidsformer

Praktisk arbeid på kjøkkenet

Forelesning

Gruppearbeid

Ekskursjoner

Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

- Minimum 80 % deltakelse på praktisk undervisning
- Deltakelse på alle ekskursjoner
- Demonstrasjon av en praktisk ferdighet.

Vurderingsordning

Individuell rapport om et selvopplevd, profesjonelt produsert måltid. Teller 40 % av karakteren

Individuell praktisk muntlig eksamen (eksamensoppgaven gis 24 timer før eksamenstid). Teller 60 % av karakteren.

Vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1MH203 Matpedagogikk

Emnekode: 1MH203

Studiepoeng: 5

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- har kunnskaper om kosthold og kommunikasjon
- har kunnskaper om læringsprosesser og forhold som fremmer læring

Ferdigheter

Kandidaten

- kan lede læringsprosesser knyttet til mat og kosthold hvor teoretisk kunnskap blir sett i sammenheng med praktiske ferdigheter og bevisstgjøring av taus kunnskap.

Generell kompetanse

- kan vurdere matrelatert folkehelsearbeid ut fra et pedagogisk perspektiv
- har generell matpedagogisk kompetanse og kan planlegge, gjennomføre og vurdere læringsprosesser

Innhold

- Sentrale matpedagogiske prinsipper
- Utvikling av spisevaner
- Planlegging og organisering, gjennomføring og evaluering av undervisning
- Matlagingsteknikker- og redskaper - pedagogisk analyse
- Matvarekunnskap og anbefalinger for kosthold – pedagogisk perspektiv



- Estetikk og opplevelsesdimensjonen innen faget
- Kommunikasjon og formidlingsteknikker

Organisering og arbeidsformer

- Praktisk arbeid på kjøkken
- Forelesning
- Gruppearbeid
- Veiledning
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

- Aktiv deltakelse i praktisk undervisning
- Gruppeoppgave
- Skriftlig refleksjonsnotat

Vurderingsordning

Gjennomføring av deltagelse i planlegging og gjennomføring av et arrangement. Vurderes til Bestått / Ikke bestått.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1MH204 Mat og kosthold i et folkehelseperspektiv

Emnekode: 1MH204

Studiepoeng: 10

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- har grunnleggende kunnskaper om utvikling av matvaner og kostens betydning for utvikling av livsstilssykdommer

Ferdigheter

Kandidaten

- kan planlegge og tilberede kosthold for personer med matintoleranse og matvareallergier
- kan forstå og diskutere kostholdsrelaterte helseutfordringer.

Generell kompetanse

- kandidaten kan reflektere over og kritisk vurdere ulike syn på et helsefremmende kosthold.

Innhold

- Norsk ernæringspolitikk
- Kostholdsrelaterte livsstilssykdommer og forebygging av disse
- Matvareallergi og matintoleranse
- Mat og psykisk helse
- Ulike syn på helsefremmende kosthold
- Kosthold ved migrasjon
- Beriking av matvarer

Organisering og arbeidsformer



- Forelesning
- Gruppearbeid
- Seminar
- Praktisk arbeid på kjøkken
- Individuelt arbeid
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

- Minimum 80 % deltakelse på praktisk undervisning
- Gruppeoppgave med muntlig presentasjon

Vurderingsordning

Individuell hjemmeeksamen over 4 dager som vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag