

# Studieplan 2015/2016

## Ernæring og kostholdsveileder

**Studiepoeng: 30**

### Studiets varighet, omfang og nivå

«Ernæring og kostholdsveiledning» er et heltidsstudium på grunnutdanningsnivå. Det er på 30 studiepoeng med normert studietid på ett semester.

### Innledning

Interessen for hvordan et helsemessig riktig sammensatt kosthold kan redusere overvektsproblematikken og minke risikoen for sykdomsutvikling, øker stadig i samfunnet. I vårt stillesittende samfunn er det høy tilgjengelighet av energirike og næringstette matvarer, samt stor forvirring rundt hva et helsegunstig kosthold innebærer. I følge WHO er over 50 % av den voksne befolkningen i Europa overvektige eller fete. Folkehelseinstituttet estimerer at 20 % av voksne, norske har BMI som tilsvarer fedme. Overvekt og fedme er assosiert med forhøyet risiko for utvikling av en rekke livsstilssykdommer, deriblant hjerte- og karsykdommer, diabetes 2 og enkelte kreftformer. Både overvekten per se og en eventuell utvikling av tilleggssykdom(mer) reduserer livskvaliteten til enkeltindivider og påfører samfunnet økte kostnader i form av trygdeutbetalinger og økt belastning på helsevesenet.

Et gunstig kosthold vil sammen med fysisk aktivitet bidra til å regulere kroppsvekten og forebygge sykdom. En kostveileder sitter inne med forståelse for hvordan næringsstoffene omsettes i organismen og hvilke næringsbehov et individ har. Med basis i denne kunnskapen vil kostveilederen kunne veilede, både grupper og enkeltindivider, i hvordan kostholdet er en viktig faktor for å oppnå optimal helse, prestasjon og vektregulering.

### Læringsutbytte

Ved fullført studie skal kandidaten ha følgende totale læringsutbytte:

## Kunnskap

Kandidaten

- Har grunnleggende kunnskap om makro- og mikronæringsstoffene våre; kilder, anbefalinger og omsetning i organismen
- Har grunnleggende kunnskap om sammenhengen mellom livsstilssykdommer, ernæring, fysisk aktivitet og helse
- Har kunnskap om de nordiske anbefalingene for inntak av næringsstoff i ulike alders- og befolkningsgrupper
- Har kunnskap om ernæringsbehovet i menneskets ulike livsfaser
- Har kunnskap om ernærings betydning for idrettslig prestasjon
- Har kunnskap om kildekritikk og litteratursøk
- Har kunnskap om vanlige intoleranser, allergier og kostrestriksjoner
- Har kunnskap om ulike varianter av forstyrret spiseatferd, samt mulige konsekvenser av dette

## Ferdigheter

Kandidaten

- Kan vurdere ernæringsstatus og risiko for utvikling av de vanligste livsstilssykdommer
- Kan planlegge og tilrettelegge kosthold for enkeltindivider og grupper
- Kan kommunisere ernæringskunnskap på en "folkelig" måte med basis i vitenskapelig dokumentasjon

## Generell kompetanse

Kandidaten

- Kan planlegge, analysere og tilrettelegge et helsefremmende kosthold, for enkeltindivider og grupper, med forebyggende effekt på utvikling av helseskadelig overvekt, basert på anbefalinger fra myndighetene og vitenskapelige dokumentasjon.

## Målgruppe

Studiet retter seg mot personer som har spesifikk interesse for ernæring, helse og fysisk aktivitet og som ønsker å jobbe med tilrettelegging av kostholdet til individ og grupper.

## Kompetanse

Fullført studium kvalifiserer for oppgaver som innebærer arbeid med kostholdsveiledning i frivillig, offentlig og privat sektor. Studiet kan inngå som et semester i en fri bachelorgrad eller kombineres med andre utdanninger. Det understrekes at studiet ikke kvalifiserer til klinisk ernæringsveiledning.

## Opptakskrav

Generell studiekompetanse eller realkompetanse på tilsvarende nivå.

## Undervisnings- og læringsformer

Studiet stiller store krav til deltaking og medansvar og er basert på en forståelse om at studenter og lærere har et felles ansvar for å utvikle kunnskap. Studiet legges opp med forelesninger, gruppearbeid og praktisk undervisning slik at studentene erfarer og medvirker til at teoretisk fagstoff integreres i den praktiske delen. Slik skal kunnskap omsettes til handlingskompetanse. Det vil bli lagt vekt på problembaserte læringsformer der studentene lærer gjennom erfaring og veiledning, og studentene vil i stor grad bli medansvarlige for den faglige fordypning, både praktisk og teoretisk. Studentene skal planlegge eget arbeid, arbeide selvstendig og i grupper med blant annet tema- og prosjektorganisert opplæring.

## Vurderingsformer

Det blir benyttet både skriftlige og praktiske vurderingsformer i studiet, avhengig av det enkelte emnets egenart. De vurderingsformer som velges, sammen med arbeidsoppgaver utført underveis i studiet, vil være viktige virkemidler for å realisere samspillet mellom de ulike emnene i studiet.

## Internasjonalisering

Internasjonal litteratur benyttes i samtlige emner.

## Studiets innhold, oppbygging og organisering

Studiet er inndelt i 2 emner. Det største emnet er Ernæring, fysisk aktivitet og helse (20 sp.) som i all hovedsak har teoretisk undervisning, gruppeoppgaver og selvstendig studie. Videre vil emnet Kosthold og kommunikasjon (10 sp.) danne overgangen til den praktiske delen av studiet. Dette emnet er også teoriforankret - særlig i fht. ulike kommunikasjons-, motivasjons- og læringsteknikker. Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen.

Ernæring og kostholdsveiledning - 30 studiepoeng

Ernæring, fysisk aktivitet og helse

20 studiepoeng

Kosthold og kommunikasjon

10 studiepoeng

### Emner

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester
				S1(H)
48AEKOSTKOM1	<u>Kosthold og kommunikasjon</u>	10	O	10
48AEERNÆR1	<u>Ernæring, helse og kostveiledning</u>	20	O	20
Sum:				30

\*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne

# Emneoversikt

## 48AEKOSTKOM1 Kosthold og kommunikasjon

Emnekode: 48AEKOSTKOM1

Studiepoeng: 10

### Semester

Høst / Vår

### Språk

Norsk

### Forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

### Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- Har kunnskap om ulike modeller og teorier for atferdsendring
- Har kunnskap om ulike verbale og non-verbale kommunikasjonsmetoder
- Har kunnskap om hva som motiverer til endring hos et individ

- Har kunnskap om hvordan et kostintervju og/eller andre metoder for å registrere et kosthold gjennomføres, samt fordeler og ulemper med disse metodene.
- Har kunnskap om foredragsteknikk
- Har kunnskap om rollen som kostveileder

## Ferdigheter

### Kandidaten

- Har praktiske ferdigheter om gjennomføring av kostintervju
- Har praktiske ferdigheter til å videreformidle et ernæringsbudskap til enkeltindivider eller grupper
- Har evne til å motivere til endring og sette realistiske målsetninger
- Har evne til å tilpasse kommunikasjonsmetoden til ulike grupper/individer
- Kan benytte seg av ulike metoder og hjelpemidler for kostregistrering

## Generell kompetanse

### Kandidaten

- Kan planlegge og tilpasse et helsemessig riktig kosthold til individets mål og forutsetninger, basert på vitenskapelig kunnskap
- Fremstå som en rollemodell og kan formidle og motivere innenfor fagfeltet
- Har forståelse for kommunikasjon og veiledningsmetodikk

## Innhold

- Kostintervju
- Kostregistrering og kostberegningsprogrammer
- Endringsmodeller
- Kommunikasjonsmetoder
- Motivasjon og målsetting
- Planlegging av kostplaner
- Rollen som kostveileder og foredragsholder
- Kosthold i ulike kulturer
- Foredragsteknikk

## Organisering og arbeidsformer

Undervisningen vil foregå som forelesninger, gruppearbeid, demonstrasjoner, observasjoner med etterarbeid og selvstudium/innleveringer.

Emnet består av både teori og praktisk arbeid. Det teoretiske kunnskapsstoffet knyttes gjennomgående opp mot praktiske øvelser.

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

Det kreves 80 % oppmøte på all undervisning.

## **Vurderingsordning**

Individuell, muntlig eksamen som vurderes til bestått/ikke bestått.

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag

# 48AEERNÆR1 Ernæring, helse og kostveiledning

Emnekode: 48AEERNÆR1

Studiepoeng: 20

## Semester

Høst / Vår

## Språk

Norsk

## Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

## Læringsutbytte

Etter endt emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

### Kunnskap

Kandidaten

- Har grunnleggende kunnskap om makro- og mikronæringsstoffer
- Har grunnleggende kunnskap om hvordan kroppen omdanner maten til energi (ATP).
- Har grunnleggende kunnskap om fordøyelsessystemets anatomi og funksjon
- Har grunnleggende kunnskap om kroppens næringsbehov og statlige anbefalinger
- Har kunnskap om livsstilssykdommer og kostholdets betydning for utvikling av disse
- Har kunnskap om ernæringsutviklingen nasjonalt



- Har kunnskap om norsk ernæringspolitikk
- Har kunnskap om kroppssammensetning og antropometri
- Har kunnskap om innsamling og analyse av kostholdsdata
- Har kunnskap om ernæringsens betydning i forbindelse med fysisk aktivitet
- Har kunnskap om mat hygiene og ulike mikroorganismer i næringsmidler

## Ferdigheter

### Kandidaten

- Kan vurdere helserisiko med basis i antropometriske mål
- Kan vurdere og drøfte artikler og utsagn, samt utvise kildekritikk
- Kan omsette teoretisk ernæringskunnskap til gjennomføring til praktiske- og gjennomførbare kostråd
- Kan formidle ernæringsbudskap på en oversiktlig og klar måte
- Kan vurdere et kosthold og sette opp individuelt tilpassede kostplaner

## Generell kompetanse

### Kandidaten

- Kan forstå næringsstoffenes betydning for opprettholdelse av normale, kroppslige funksjoner og inneha kunnskapen til å optimalisere og tilrettelegge kostholdet til enkeltindivider og i grupper.

## Innhold

- Makro- og mikronæringsstoffer
- Energimetabolismen
- Fordøyelse og fordøyelsesorganer
- Norske og nordiske anbefalinger
- Kosthold i henhold til næringsstoffanbefalinger
- Utviklingen i det norske kostholdet
- Kosthold i ulike livsfaser
- Overfølsomhetsreaksjoner
- Livsstilssykdommer
- Kosthold i forhold til fysisk aktivitet
- Mattrygghet

- Matvarekunnskap
- Matvarenes mikrobiologi
- Motedietter
- Norsk ernæringspolitikk
- Etikk
- Kildekritikk og litteratursøk

## Organisering og arbeidsformer

Undervisningen vil foregå som forelesninger, gruppearbeid, demonstrasjoner, observasjoner med etterarbeid, selvstudium/innleveringer og oppgaveveiledning.

## Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Det kreves 80% oppmøte på all undervisning i de ulike emnene. Utarbeiding og tilpasning av kostplan til medstudent i forhold til Nordic Nutrition Recommendation. Følge en diett satt opp av medstudent over 3 dager med muntlig framlegging av dietten og erfaringer. Gruppeinnlevering av faglig fordypningsoppgave.

## Vurderingsordning

6 timers individuell skriftlig eksamen som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste beståtte karakter.

## Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag