

Studieplan 2017/2018

Ernæring og kostholdsveileder

Studiepoeng: 30

Studiets nivå og organisering

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

Bakgrunn for studiet

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.

Relevans for arbeidsliv og videre studier

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 og rangering

Generell studiekompetanse eller realkompetanse på tilsvarende nivå.

Arbeids- og undervisningsformer

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. Det gis mulighet for å gjennomføre hele studiet på et internasjonalt studiesenter i Brasil.

Studiets oppbygging og innhold

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

Krav til 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

Arbeids- og undervisningsformer

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 eksamen kan avlegges

Det kreves 80 % oppmøte på all undervisning.

Eksamen

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

Ansvarlig fakultet

Avdeling for folkehelsefag

48AEERNÆR1 Ernæring, helse og kostveiledning

Emnekode: 48AEERNÆR1

Studiepoeng: 20

Semester

Høst / Vår

Språk

Norsk

Krav til 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

Arbeids- og undervisningsformer

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

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

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.

Eksamen

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

Ansvarlig fakultet

Avdeling for folkehelsefag