

# Studieplan 2014/2015

## 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 ekskursionsjoner.

Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen.

### Emneoversikt

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester	
				S1(H)	S2(V)
1MH101	Matvarekunnskap og matteknologi	10	O	10	
1MH102	Grunnleggende ernæring	10	O	10	
1MH103	Trygg mat	5	O	5	
1MH104	Folkehelse	5	O	5	
1MH201	Matforsyning, -forbruk og miljø	5	O		5
1MH202	Matkultur	10	O		10
1MH203	Matpedagogikk	5	O		5
1MH204	Mat og kosthold i et folkehelseperspektiv	10	O		10
Sum:				30	30

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

# Emneoversikt

## 1MH101 Matvarekunnskap og matteknologi

Emnekode: 1MH101

Studiepoeng: 10

### Semester

Høst

### Språk

Norsk

### Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

### Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

#### Kunnskap

Kandidaten

- Kan gjøre rede for råvarers egenskaper og matteknologi
- Har kjennskap til metoder for tilberedning, framstilling og oppbevaring av sentrale, utpekte matprodukter

- Kan forklare de mest anvendte råvarers rolle i matforsyning og kosthold i Norge
- Kan sammenligne matvare-emballasjer
- Har kjennskap til matvaresikkerhet og bioteknologiens rolle i norsk matproduksjon
- Kjenner til norsk matlovgiving og regler for matproduksjon

## Ferdighet

Kandidaten

- Kan håndtere råvarer og tilberede mat av god kvalitet
- Kan bruke matmerking for å hente informasjon om matvarer
- Kan oppdatere sin kunnskap om matvarer

## Generell kompetanse

Kandidaten

- Kan drøfte faktorer som påvirker matens kvalitet
- Kan knytte sin kunnskap om matvarer og matteknologi til folkehelse

## Innhold

- Råvare- og matproduktkunnskap
- Teknikker og metoder for tilberedning, bearbeiding, framstilling og oppbevaring av mat
- Matmerking
- Tilsetningsstoffer
- Utvikling av nye matvarer
- Matvareemballasje
- Bioteknologi
- Utvikling i matvareforbruk i Norge
- Matlovgivning

## Organisering og arbeidsformer

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

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

- Minimum 80 % deltakelse på praktisk undervisning
- Praktisk gruppeoppgave
- Refleksjonsnotat
- Individuell skriftlig oppgave

## 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

## Semester

Høst

## 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
- Kostholdsplanlegger

## 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**

## **Semester**

Høst

## **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 helserisiko og helsefare
- kjenner til norsk matlovgiving og regler for hygiene og egenkontroll

### **Ferdighet**

Kandidaten

- kan ta vare på råvarer, tilberede og servere trygg mat.

- kan oppbevare mat forsvarlig over kort og lang tid.
- kan praktisere god matvare- og kjøkkenhygiene

## Generell kompetanse

Kandidaten

- kan vurdere om maten er trygg

## Innhold

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

## 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

## 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**

## **Semester**

Høst

## **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

**Semester**

Vår

**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 miljø, bærekraftighet og folkehelse
- 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
- forstår samspillet mellom betingelser for tilvirkning av mat og matforsyning i



Norge, og matforbruket

## Ferdighet

Kandidaten

- kan velge matvarer og sette sammen retter og måltider i et miljøhensyn
- forholder seg kritisk til det som formidles til allmennheten om mat

## 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
- Miljøgifter i mat
- Matforsyning og matsikkerhet
- Matens verdikjede
- Hel- og halvfabrikert mat i et folkehelseperspektiv
- Mataktører
- Global matsituasjon og –flyt
- Forbrukerlovgivning og forbrukerpolitikk knyttet til mat

## Organisering og arbeidsformer

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

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

- Deltagelse på praktisk undervisning
- Gruppeoppgave
- Ekskursjon
- Skriftlige 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**

## **Semester**

Vår

## **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

- Kan formidle sentrale deler av kulturen som er knyttet til mat og måltider gjennom ulike uttrykksformer

## 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 danning
- 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.

- Individuell fagessay om et selvopplevd, profesjonelt produsert måltid.

## Vurderingsordning

Individuell praktisk muntlig eksamen (eksamensoppgaven gis 24 timer før eksamenstid).  
Vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

## Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

# 1MH203 Matpedagogikk

**Emnekode: 1MH203**

**Studiepoeng: 5**

## **Semester**

Vår

## **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

## Semester

Vår

## Språk

Norsk

## Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

## Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

### Kunnskap

Kandidaten

- Har kjennskap til utvikling av norsk ernæringspolitikk
- Har grunnleggende kunnskaper om utvikling av matvaner og kostens betydning for utvikling av livsstilssykdommer
- Har kjennskap til brukerorganisasjoner som driver kostholdsopplysning
- Kan gjøre rede for ulike syn på et helsefremmende kosthold
- Har kjennskap til ernæringsepidemiologi

### Ferdigheter

Kandidaten

- kan planlegge og tilberede kosthold for personer med utvalgte matrelaterte helseutfordringer slik som 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
- Mattrender
- Kosttilskudd
- Ernæringsepidemiologi

## **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