

# Studieplan 2016/2017

## Årsstudium i mat, ernæring og helse

**Studiepoeng: 60**

### Studiets nivå og organisering

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

### Bakgrunn for studiet

Mat og måltider er sentralt for alle. Et sunt kosthold er en viktig forutsetning for god helse og en helsefremmende livsstil. Å leve sunt handler blant annet om å spise variert og ha en jevn måltidsrytme. Dette er viktig for konsentrasjon, prestasjon og velvære, og kan forebygge de største helseutfordringer. Matproduksjon og daglig matforbruk har en miljøeffekt og helsemessige og etiske konsekvenser. 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 skaper kulturell tilhørighet både i et historisk og framtidsrettet perspektiv.

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

### Læringsutbytte

Ved fullført studium skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

#### Kunnskap

Kandidaten

- har forståelse for kostens betydning for helse og inntak av næringsstoffer og energiforbruk

- har kunnskap om hvordan kulturelle, sosiale og miljømessige faktorer kan påvirke måltidsmønstre og matforbruk
- kjenner til sentrale lover og regelverk for mat og ernæring, samt aktuelle planer, strategier og tiltak for befolkningen
- kjenner til forsknings- og utviklingsarbeid innenfor fagområdet
- kan oppdatere sin kunnskap innenfor mat og helse

### **Ferdigheter**

Kandidaten

- kan anvende sin faglige kunnskap ved praktisk matlaging og planlegging av måltider
- kan finne, vurdere og henvise til informasjon og kunnskap innenfor fagområdet
- 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 faginnhold.
- kan utveksle kunnskap og erfaringer med andre innen fagområdet, 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 og andre profesjonsutøvere som ønsker utdanning innenfor mat, ernæring og helse.

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

## **Relevans for arbeidsliv og videre studier**

Studiet kvalifiserer for matrelatert helsefremmende og forebyggende arbeid. Du tilegner grunnleggende kunnskap og ferdigheter i mat, ernæring og helse i ulike sektorer i samfunnet.

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 opptak til masterstudier. I grunnskolelærerutdanning kan dette studiet inngå som skolerelatert fag.

## Opptakskrav og rangering

Generell studiekompetanse eller realkompetanse på tilsvarende nivå.

## Arbeids- og undervisningsformer

Studiet er basert på en forståelse av at studenter og lærere har et felles ansvar for å utvikle kunnskap og bidra til gode læringsprosesser. Lærerne har et spesielt ansvar for å motivere og stimulere til faglig utvikling gjennom forelesninger, veiledning og praktisk arbeid på kjøkkenet. Studentene har ansvar for egen og medstudenters læring gjennom selvstudium og ulike gruppeaktiviteter. Det benyttes aktive undervisningsformer i alle emner.

## 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.

Det brukes varierte vurderingsformer. Muntlig gruppeeksamen er valgt på et lite innføringsemnet der studentene skal vise at de har tilegnet seg grunnleggende kunnskaper, og kan samarbeide i gruppe. Skoleeksamen er valgt på de emnene 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 hjemmeeksamen i emnet midt på vårsemestret der studentene får større mulighet for å vise faglig forståelse og modenhet. Praktisk muntlig eksamen brukes i emnene der studentene skal vise at de kan formidle og vise sammenhengen mellom teoretisk og praktisk kunnskap.

## Internasjonalisering

Studiet inneholder internasjonale og globale perspektiver i enkelte emner, og utenlandsopphold kan være mulig i enkelte emner.

## Studiets oppbygging og innhold

Undervisningen foregår på Campus Elverum, med unntak av ekskursjoner.

Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen.

### Emneoversikt

| Emnekode | Emnets navn                            | S.poeng | O/V *) | Studiepoeng pr. semester |       |
|----------|--|---------|--------|--------------------------|-------|
|          |  |         |        | S1(H)                    | S2(V) |
| 1MH101-1 | <u>Matvarekunnskap og matteknologi</u> | 15      | O      | 15                       |       |
| 1MH102   | <u>Grunnleggende ernæring</u>          | 10      | O      | 10                       |       |
| 1MH103-1 | <u>Folkehelse</u>                      | 5       | O      | 5                        |       |
| 1MH202   | <u>Matkultur</u>                       | 10      | O      |                          | 10    |
| 1MH203-1 | <u>Matpedagogikk</u>                   | 10      | O      |                          | 10    |
| 1MH201-1 | <u>Samfunnsernæring</u>                | 10      | O      |                          | 10    |
| Sum:     |  |         |        | 30                       | 30    |

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

# Emneoversikt

## 1MH101-1 Matvarekunnskap og matteknologi

Emnekode: 1MH101-1

Studiepoeng: 15

### Semester

Høst

### Språk

Norsk

### Krav til 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 som begrep
- Har kjennskap til metoder for bearbeiding, tilberedning, framstilling og oppbevaring av mat

- Har kunnskaper i mikrobiologi
- Har kjennskap til bioteknologi
- Kjenner til norsk matlovgiving
- Kan gjøre rede for matens verdikjede

## Ferdighet

Kandidaten

- Kan ta vare på råvarer og matprodukter, tilberede og servere trygg mat
- Kan bruke matmerking for å hente informasjon om matvarer
- Kan praktisere god matvare- og kjøkkenhygiene

## Generell kompetanse

Kandidaten

- Kan vurdere faktorer som påvirker matens kvalitet
- Kan knytte sin kunnskap om matvarer og matteknologi til helse og miljø

## Innhold

- Matvarekunnskap og utvikling av matvareforbruk i Norge
- Matlagingsteknikker og produksjonsprosesser - eksempler
- Tilsetningsstoffer, fremmede stoffer og toksiner
- Bioteknologi
- Bærekraftig mat
- Matens verdikjede
- Matmerking
- Matvareemballasje
- Mikrobiologi
- Mat- og kjøkkenhygiene
- Trygg mat
- Matlovgivning

## Arbeids- og undervisningsformer

- Praktisk matlaging
- Dialogbasert forelesning
- Gruppearbeid
- Utstilling
- Ekskursjoner

- Seminar
- Selvstudium
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges**

- Minimum 80 % deltakelse på praktisk undervisning
- Praktisk gruppeoppgave med utstilling
- Gruppeoppgave med muntlig presentasjon
- Hygienetest
- Soppsertifikat
- Demonstrering av praktisk ferdighet i gruppe

## **Eksamen**

Praktisk-muntlig gruppe-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

## Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

## Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

### Kunnskap

Kandidaten

- kan gjøre rede for de energigivende næringsstoffene og omsetningen av disse
- har kunnskap om mikronæringsstoffer
- kan forklare 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
- Omsetning av næringsstoffer
- Appetittregulering og energiomsetning
- Matens ernæringsmessig kvalitet, kostberegning
- Kostholdsplanleggeren
- Kostanbefalinger

## Arbeids- og undervisningsformer

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

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Minimum 80 % deltakelse på praktisk undervisning
- Individuell skriftlig oppgave med kostregistrering

## Eksamen

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

## Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

# 1MH103-1 Folkehelse

**Emnekode: 1MH103-1**

**Studiepoeng: 5**

## **Semester**

Høst

## **Språk**

Norsk

## **Krav til 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

### **Ferdighet**

Kandidaten

- kan bruke referanser og kildehenvisninger etter APA-stil

## Innhold

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

## Arbeids- og undervisningsformer

- Forelesning
- Gruppearbeid
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

Skriftlig individuell oppgave knyttet til informasjonskompetanse.

## Eksamen

Muntlig presentasjon av en oppgave i gruppe.

Den muntlige presentasjonen vurderes til Bestått/Ikke bestått

## Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

# 1MH202 Matkultur

**Emnekode: 1MH202**

**Studiepoeng: 10**

## **Semester**

Vår

## **Språk**

Norsk

## **Krav til forkunnskaper**

Det anbefalles godkjent karakter i emnet 1MH101-1

## **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

### **Kunnskap**

Kandidaten

- kan beskrive mat i et samfunns- og kulturperspektiv
- kan redegjøre for sentrale teorier og begreper om matkultur og matsosiologi
- kan forklare hvordan matforbruk og matvaner avspeiler identitet, kulturell tilhørighet, nasjonal og etnisk bevissthet
- Kan beskrive matens symbolfunksjon i ulike kulturer

### **Ferdighet**

Kandidaten

- kan planlegge, tilberede, anrette og servere måltider som illustrerer matens kulturelle dimensjoner

## Generell kompetanse

Kandidaten

- Kan formidle matkultur gjennom ulike uttrykksformer

## Innhold

- Matkultur og matsosiologi
- Utvikling av matkultur i Norge - eksempler fra ulike tidsepoker
- Mat og estetikk
- Mat og identitet
- Måltidet, sosialisering og dannelse
- Mat og religion
- Mat og kjønn
- Grunnleggende prinsipper for menyplanlegging
- Matvare- og produktkunnskap, matlagingsteknikker og serveringsmåter

## Arbeids- og undervisningsformer

Praktisk matlaging og demonstrasjoner

Dialogbasert forelesning

Gruppearbeid

Selvstudium

Bruk av læringsplattform (Fronter)

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Minimum 80 % deltakelse på praktisk undervisning
- Individuell skriftlig oppgave
- To praktiske oppgaver, en individuell og en i gruppe

## **Eksamen**

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

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag

# 1MH203-1 Matpedagogikk

Emnekode: 1MH203-1

Studiepoeng: 10

## Semester

Vår

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Det anbefalles godkjent karakter i emnene 1MH101-1 eller 1MH102 og 1MH201-1

## Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

### Kunnskaper

Kandidaten

- Kan redegjøre for relevante kommunikasjons- og læringsteorier
- Kan beskrive utvikling av matvaner
- Har kjennskap til ulike arenaer og aktører for kostholdsrelatert undervisning og opplysningsarbeid
- Har kjennskap til historisk utvikling av kostholdsopplysning

### Ferdigheter

Kandidaten

- kan tilrettelegge læringsprosesser og undervisning på ulike arenaer og til ulike målgrupper



- kan analysere ernærings- og kostholdskommunikasjon i massemedia

### **Generell kompetanse**

- kan vurdere læringsprosesser innen forebyggende og helsefremmende arbeid

## **Innhold**

- Sentrale matpedagogiske prinsipper
- Endring av matvaner
- Undervisning og læringsprosesser
- Estetisk kommunikasjon
- Kommunikasjons- og formidlingsteknikker
- Nutrition literacy
- Bruk av dataverktøy
- Retningslinjer og anbefalinger for kosthold

## **Arbeids- og undervisningsformer**

- Studentstyrt undervisning
- Dialogbasert forelesning
- Gruppe- og teamarbeid
- Selvstudium
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges**

- Minimum 80% deltagelse på praktisk undervisning
- Studentstyrt undervisning
- Individuell presentasjon av framstilling av mat i media
- Skriftlig refleksjonsnotat
- Aktiv deltagelse i planlegging og gjennomføring av mat- og helse relatert arrangement
- Egenpraksis over 5 dager med muntlig framlegg

## Eksamen

Muntlig individuell eksamen som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A - F, der E er laveste ståkarakter.

## Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

# 1MH201-1 Samfunnsernæring

Emnekode: 1MH201-1

Studiepoeng: 10

## Semester

Vår

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Det anbefales godkjent karakter i emnet 1MH102

## Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

### Kunnskap

Kandidaten

- Har kjennskap til mat- og ernæringsikkerhet
- Kan beskrive de viktigste ernæringsutfordringene i Norge og globalt
- Kjenner til forekomst og betydning av næringsmiddelborne sykdommer
- Kan gjøre rede for kostens betydning for utvikling av livsstilssykdommer
- Har kjennskap til utvikling av ernæringspolitikk i Norge og i Norden
- Har kjennskap til ernæringsepidemiologi
- Har kunnskap om sammenhengen mellom kosthold og fysisk aktivitet

### Ferdigheter

Kandidaten

- kan beregne innhold av energi og næringsstoffer i retter og menyer
- kan forstå og diskutere kostrelaterte helseutfordringer

### Generell kompetanse

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

## Innhold

- Kostholdsrelaterte livsstilssykdommer og forebygging av disse
- Næringsmiddelbårne sykdommer
- Matoverfølsomhet
- Mat og psykisk helse
- Ulike syn på helsefremmende kosthold, motedietter
- Kosthold ved migrasjon
- Beriking av matvarer
- Mattrender
- Kosttilskudd
- Ernæringspolitikk
- Ernæringsepidemiologi
- Kosthold og fysisk aktivitet

## Arbeids- og undervisningsformer

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

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Minimum 80 % deltakelse på praktisk undervisning
- Gruppeoppgave med muntlig presentasjon
- Individuell skriftlig oppgave
- Praktisk gruppeoppgave om kostplanlegging

## **Eksamen**

Individuell hjemmeeksamen over 3 dager som vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag