

# Studieplan 2020/2021

## Kosthold og coaching

Studiepoeng: 30

### Studiets nivå og organisering

Dette er et nettbasert heltidsstudium på bachelorniva, med 3 ukers veiledet praksis på treningssenter.

### Bakgrunn for studiet

Trening og kosthold er sentrale virkemidler for personer som har behov for vektreduksjon og livsstilsendring for å bedre egen helse. Treningsbransjen i Norge vektlegger i større grad kostholdsveiledning som eget produkt – enten i sammenheng med trening eller som individuell tjeneste for sine kunder.

Mange som jobber i den kommersielle treningsbransjen i dag mangler formell ernæringskompetanse, og behovet for kunnskap og ferdighet innen kosthold og motivasjonsfremmende veiledning er stort.

Studiet skal utdanne kvalifiserte veiledere som ønsker å arbeide med personer som har behov for ernæringsrad og kostholdsveiledning. Studiet har fokus på sammenhengen mellom det fysiske og psykiske, da forståelse for dette har avgjørende betydning for motivasjon for livsstilsendring og trening.

### Læringsutbytte

Etter fullført studium skal kandidaten ha følgende totale læringsutbytte definert i kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse:

#### Kunnskap

Kandidaten

- har grunnleggende kunnskap om makro- og mikronæringsstoffene vare; kilder, anbefalinger og omsetning i organismen.
- har kunnskap om de nordiske anbefalingene for inntak av næringsstoffer i ulike alders- og befolkningsgrupper.
- har kunnskap om ernærings betydning for helse og fysisk prestasjon
- har kunnskap om vanlige intoleranser, allergier og kostrestriksjoner.
- har kunnskap om betydningen av fysisk trening for god psykisk helse.
- har kunnskap om motivasjonspsykologi og coaching

## Ferdigheter

Kandidaten

- kan kommunisere ernæringskunnskap på en forståelig måte med basis i vitenskapelig dokumentasjon.
- kan gjennomføre motivasjonsfremmende veiledning.

## Generell kompetanse

Kandidaten

- har forståelse og ansvarsbevissthet i tilknytning til veilederrollen.
- fremstår som en rollemodell og besitter gode formidlings- og motivasjonsevner
- har forståelse for coaching og veiledningsmetodikk.
- har kommunikativ kompetanse og evne til å motivere, inspirere og tilrettelegge for tilpasset trening.

## Målgruppe

Studiet retter seg mot personer som ønsker å lære om ernæring, motivasjonspsykologi og coaching/kommunikasjon.

## Relevans for arbeidsliv og videre studier

Fullført studium kvalifiserer for oppgaver som innebærer veiledning for personer med særlige ernæringsmessige behov i frivillig, offentlig og privat sektor. Studiet kan inngå som et semester i Bachelor i idrettsvitenskap, med fordypning i helse og treningsfysiologi ved Høgskolen i Innlandet eller kombineres med andre utdanninger.

## Opptakskrav og rangering

Generell studiekompetanse eller realkompetanse på tilsvarende nivå.

## Arbeids- og undervisningsformer

Studiet stiller høye krav til deltakelse og medansvar, og er basert på en forståelse om at studenter og lærere har et felles ansvar for å utvikle kunnskap. Studiet gjennomføres med direktestrømming (Zoom), interaktive læringsaktiviteter og videoforelesninger på Canvas. Det er utstrakt bruk av instruksjonsfilmer og videofeedback i alle praktiske øvelser slik at studentene erfarer og medvirker til at teoretisk fagstoff integreres i den praktiske delen. Slik skal kunnskap omsettes til handlingskompetanse. Det legges vekt på problembaserte læringsformer der studentene lærer gjennom erfaring og veiledning, og studentene er i stor grad 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.

## Praksis

Praksis med varighet på 3 uker. Praksis vil gjennomføres på treningssenter, med arbeidsoppgaver på linje med en ordinært ansatt. Studenten skal gjennom 3 uker gjennomføre minimum 20 konsultasjoner/veiledningstimer med kunder. Praksis følges opp av veileder. HINNs samarbeidspartner Active Education har ansvar for kontakten med treningssenterbransjen og vil legge til rette for gjennomføringen av praksis.

## Vurderingsformer

Det blir benyttet både skriftlige og praktiske vurderingsformer i studiet, avhengig av det enkelte emnets innhold. Skriftlige eksamener er valgt for å sikre studentens teoretiske kunnskap, og praksisperioden skal vurdere og sikre studentens praktiske ferdigheter.

Vurderingsformene, sammen med arbeidsoppgaver utført underveis i studiet, er viktige virkemidler for å realisere samspillet mellom emnene i studiet.

## Internasjonalisering

Gjennom studiet vil studentene arbeide med internasjonale temaer innen ernæring, coaching og motivasjonspsykologi, og internasjonale og engelskspråklig litteratur vil bli benyttet.

## Studiets oppbygging og innhold

Studiet er inndelt i to emner; 48ERNÆR1 Ernæring, helse og kostholdsveiledning (15 studiepoeng), og 48MOTPC Motivasjonspsykologi og coaching (15 studiepoeng).

Undervisningen er en kombinasjon av direktestrømmet undervisning, videoforelesninger, gruppearbeid, selvstudium og individuelt arbeid som studenten skal gjennomføre på Canvas. I tillegg gjennomføres en 3 ukers veiledet praksisperiode der coaching og kostholdsveiledning skal omsettes til praktisk handlingskompetanse.

## Kull

2020

### Emneoversikt

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester
				S1
48ERNÆR1	<u>Ernæring, helse og kostholdsveiledning</u>	15	O	15
48MOTPC	<u>Motivasjonspsykologi og coaching</u>	15	O	15
			Sum:	30

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

# Emneoversikt

## 48ERNÆR1 Ernæring, helse og kostholdsveiledning

Emnekode: 48ERNÆR1

Studiepoeng: 15

### Semester

Høst / Vår

### Språk

Norsk

### Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

### Læringsutbytte

Ved bestatt emne har studenten oppnadd følgende læringsutbytte:

#### Kunnskap

Studenten

- har grunnleggende kunnskap om makro- og mikronæringsstoffer
- har grunnleggende kunnskap om hvordan kroppen omdanner maten til energi (ATP)  
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 ernærings betydning i forbindelse med fysisk aktivitet

## Ferdigheter

### Studenten

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

## Generell kompetanse

### Studenten

- forstår 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 videoforelesninger, direktestrømming (Zoom), interaktive oppgaver, instruksjonsfilmer, videodemonstrasjoner, selvstudium, innleveringer (skriftlig og video) og oppgaveveiledning.

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

- Utarbeiding og tilpasning av kostplan i forhold til Nordic Nutrition Recommendation (skriftlig innlevering)
- 1 tidsbegrenset (time limit) test på Canvas innen makronæringsstoffer
- 1 tidsbegrenset (time limit) test på Canvas innen mikronæringsstoffer
- Gjennomføring av veiledningssamtale basert på caseoppgave (videomøte med faglærer)

## Eksamen

1 ukes individuell skriftlig hjemmeeksamen som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste stakarakter.

## Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# 48MOTPC Motivasjonspsykologi og coaching

Emnekode: 48MOTPC

Studiepoeng: 15

## 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 betydningen av fysisk aktivitet og kosthold for god psykisk helse
- har grunnleggende kunnskap om teorier og metoder innenfor motivasjonspsykologien
- har grunnleggende kunnskap om coaching- og veiledningsteorier
- har kunnskap om coaching som verktøy i endrings- og utviklingsprosesser
- Kan forstå de ulike motivasjonsfremmende verktøyene innenfor coaching

### Ferdigheter

Kandidaten:



- kan gjennomføre motivasjonsfremmende veiledning
- kan bruke målsetting som et effektivt verktøy for å øke egen og andres motivasjon
- kan bruke coaching som virkemiddel i utvikling og læringsprosesser

## Generell kompetanse

Kandidaten:

- kan analysere og vurdere egen kompetanse som veileder og coach
- kan, basert på samtale med en person, kartlegge og forstå hvilken fremgangsmåte som er hensiktsmessig for å øke motivasjon

## Innhold

- Innføring i motivasjonspsykologi
- Sammenhengen mellom fysisk aktivitet, kosthold og psykisk helse
- Motivasjon for trening og livsstilsendring
- Målsetting, motivasjon og mestring
- Motivasjonsfremmende veiledning
- Selvbilde og selvtillit
- Coaching

## Arbeids- og undervisningsformer

Undervisningen vil foregå som videoforelesninger, direktestrømming (Zoom), interaktive oppgaver, instruksjonsfilmer, videodemonstrasjoner, selvstudium, innleveringer (skriftlig og video) og oppgaveveiledning.

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

- Muntlig presentasjon av casearbeid (videomøte med faglærer innen motivasjonsfremmende veiledning)
- Skriftlig innlevering av oppgave i motivasjonsteori
- 1 tidsbegrenset (time limit) test på Canvas innen målsettingsteori

## Eksamen

Praktisk-metodisk hjemmeeksamen (videoinnlevering) med løsning av kunde/case-oppgave som vurderes til Bestått/Ikke bestått.

## Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap