

# Studieplan 2022/2023

## Årsstudium i mat, ernæring og helse, Heldigitalisert

**Studiepoeng: 60**

### Studiets nivå og organisering

Studiet er en heldigitalisert fleksibel grunnutdanning på 60 studiepoeng.

### Bakgrunn for studiet

Mat og måltider er en viktig del både i enkeltmenneskers liv og i samfunnsliv. Et sunt kosthold er en forutsetning for helsefremmende og bærekraftig livsstil. Det er med på å forebygge flere av de store helseutfordringer vi har. Matproduksjon og daglig matforbruk har en miljøeffekt med helsemessige og etiske konsekvenser, samtidig som det gir grunnlag for næringsutvikling i hele landet. Mat er en del av vår identitet og skaper sosial- og kulturell tilhørighet både i et historisk og samtidsrettet perspektiv. Realisering av målsetninger i norsk ernærings- og matpolitikk krever personer med gode fagkunnskaper og handlingskraft knyttet til alle ledd i matvarekjeden.

Heldigitalisert årsstudiet i mat, ernæring og helse gir en tverrfaglig innføring i sentrale begrep, teorier og metoder i fagområder der mat inngår. Studiet legger vekt på å forene teoretiske kunnskaper og praktiske ferdigheter innenfor ulike matomgivelser i det flerkulturelle kunnskapssamfunnet. Studentene skal arbeide med problemstillinger som er knyttet til ernæring, matvarer, matteknologi, matkultur, matpedagogikk og folkehelse.

Studiet kan tas som frittstående utdanning av alle som er interessert i å øke sin kompetanse innen mat, ernæring og helse. Deltagere kan ta eksamener i årstudiets emner i eget tempo. Studiet gjennomføres digitalt og krever at studentene har tilgang til kjøkkenfasiliteter.

### Læringsutbytte

Ved fullført studium skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

## Kunnskap

### Kandidaten

- har kunnskap om hvilken betydning mat og spising har for individet og samfunnet
- har forskningsbasert og erfaringsbasert kunnskap om sammenheng mellom helsefremmende kosthold og matproduksjon, matforbruk, kulturelt mangfold og matvaner
- har kunnskap om sentrale temaer, teorier og problemstillinger innenfor kunnskapsfeltet mat og helse

## Ferdigheter

### Kandidaten

- kan anvende faglig kunnskap knyttet til praktisk matlaging, tilrettelegging av måltider og matkommunikasjon
- behersker relevante faglige verktøy, redskap, teknikker, metoder og uttrykksformer
- kan finne og henvise til informasjon og kunnskapskilder, og diskutere faglige problemstillinger
- kan reflektere over egen faglig utøvelse alene, sammen med andre og under veiledning
- kan formidle sentralt faginnhold

## Generell kompetanse

### Kandidaten

- har innsikt i relevante faglige- og etiske problemstillinger
- kan benytte faglige begreper, teorier og problemstillinger både skriftlig, muntlig og gjennom praktiske- og estetiske uttrykksformer
- kan utveksle kunnskap og erfaringer med andre innen fagområdet, og gjennom dette bidra til godt læringsmiljø og faglig utvikling
- kan oppdatere sin kunnskap innenfor mat og helse

## Målgruppe

Personer som har interesse for mat, ernæring og helse og ønsker å arbeide med tilrettelegging av mat og spising for ulike målgrupper i ulike samfunnssektorer. Studiet retter seg også mot profesjonsutøvere som ønsker utdanning innenfor mat, ernæring og

helse, og andre aktorer som vil arbeide innenfor matsektoren.

## Relevans for arbeidsliv og videre studier

Studiet gir grunnleggende kunnskaper og ferdigheter i mat, ernæring og helse og kan kvalifisere for matrelatert helsefremmende og forebyggende arbeid i ulike sektorer i samfunnet. Fullført og bestått studium kan inngå som første år i studiet Bachelor i folkehelse ved Høgskolen i Innlandet. Studiet kan inngå i oppbyggingen av en fri bachelor og derved gi grunnlag for opptak til masterstudier. I lærerutdanninger kan dette studiet inngå som skolerelatert fag.

## Opptakskrav og rangering

Opptakskravet er generell studiekompetanse, eller realkompetanse. Ved oppstart må studenter legge frem gyldig politiattest.

## 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, seminarer, individuell og gruppeveiledning og praktisk arbeid på kjøkkenet. Studentene har ansvar for egen læring gjennom selvstudium og gruppeaktiviteter. Det benyttes samarbeidslæring og andre studentaktive undervisningsformer i alle emner.

Studiet gjennomføres digitalt. Studentene skal arbeide med teoretiske og praktiske problemsstillinger på ulike måter: Undersøke matvaremarkedet og matproduksjon, besøker aktorer som tilbyr mat- og måltidstjenester til ulike grupper, handle inn og ta vare på matvarer over tid, tilberede matretter og måltider hjemme, dokumentere læringsprosesser med bilder og video, se på videoer, lese og diskutere litteratur, skrive refleksjonsnotater og oppgaver, delta i diskusjonsforum på nettet og etablere kollokviegrupper, samt bruke sitt nærmiljø som kunnskapskilde og læringsarena. Fagpersoner vil følge opp studentene på nettet, veilede, støtte og gi tilbakemelding på deres progresjon i læringsarbeid.

## Praksis

Det er 5 dagers obligatorisk praksis i studiet.

## Vurderingsformer

Vurderingsarbeid er en integrert del av studiet, og har 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.

Det brukes varierte vurderingsformer. Muntlig digital eksamen er valgt på emnet der studenter skal vise at de har tilegnet seg grunnleggende kunnskaper. Skriftlig digital eksamen er valgt på de emnene som har et innføringspreg, og der målet er at studenter skal vise at de behersker grunnleggende begreper, perspektiver og resonnementer i faget. I tillegg, er det lagt opp til hjemmeeksamen der studentene får større mulighet for å vise faglig forståelse og modenhet. Praktisk muntlige eksamener brukes i emnene der studentene skal vise at de kan formidle og vise sammenhengen mellom teoretisk og praktisk kunnskap.

Alle eksamener vurderes med graderte bokstavkarakterer A-F der E er laveste ståkarakter.

## Forskningsbasert undervisning

Undervisningen er forskningsbasert og gjennom studiet skal studenten tilegne seg handlingskompetanse til å søke, kritisk vurdere og anvende relevante forskningsresultater. Handlingskompetansen oppnås ved å finne frem til og knytte relevant forskning til arbeidskrav og eksamen i studiet.

## Internasjonalisering

Studiet inneholder internasjonale og globale perspektiver og litteratur i samtlige emner. Det er ikke tilbud om internasjonal utveksling i dette studiet.

## Studiets oppbygging og innhold

Studiet er et heldigitalisert studietilbud som studenter kan ta uavhengig av bosted og fysisk oppmøte. I undervisningen benyttes det flere typer nettbaserte studiestøttesystemer, blant annet Zoom, Teams og Canvas. I tillegg til nettbasert undervisning er veiledning en viktig del i studiet.

## Kull

2022

## Emnebeskrivelse

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester	
				S1(H)	S2(V)
MER1001	<u>Folkehelse, kosthold og livsstil</u>	5	O	5	
MER1002	<u>Grunnleggende ernæring</u>	10	O	10	
MER1003	<u>Matvarekunnskap og matteknologi</u>	15	O	15	
MER1004	<u>Matkultur</u>	10	O		10
MER1005	<u>Samfunnsernæring</u>	10	O		10
MER2001	<u>Matpedagogikk</u>	10	O		10
Sum:				30	30

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

# Emneoversikt

## MER1001 Folkehelse, kosthold og livsstil

Emnekode: MER1001

Studiepoeng: 5

### Semester

Høst

### Språk

Norsk

### Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

### Læringsutbytte

Ved bestått emneharstudenten oppnådd følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Studenten

- har kunnskap om sammenhengen mellom folkehelse, livsstil og helse
- har kunnskap om sammenhengen mellom kosthold og folkehelse
- har kunnskap om historisk utvikling av matrelatert helsefremmende og forbyggende arbeid i Norge
- kjenner til hvordan sosial ulikhet former kosthold
- har kunnskap om sammenheng mellom fysisk aktivitet og kosthold

## Ferdigheter

### Studenten

- behersker grunnleggende informasjonskompetanse og kan anvende kilder i utarbeidelse av skriftlige arbeider

## Innhold

- Folkehelse og helse
- Livsstilsfaktorer
- Folkehelsepolitikk
- Kosthold
- Sosial ulikhet
  
- Fysisk aktivitet

- Helsefremmende og forebyggende arbeid

## **Arbeids- og undervisningsformer**

- Forelesning
- Seminar
- Individuelt arbeid

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

- Deltakelse på seminar
- Individuell skriftlig oppgave

## **Eksamen**

Eksamen i form av flervalgstest. Vurderes bestått/ ikke bestått.

## **Ansvarlig fakultet**

Fakultet for helse- og sosialvitenskap



# MER1002 Grunnleggende ernæring

Emnekode: MER1002

Studiepoeng: 10

## Semester

Høst

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

## Læringsutbytte

Ved fullførtemne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- har kunnskap om sammenhengen mellom kosthold og ernæring i et individ perspektiv
- kan gjøre rede for kjemisk oppbygging, kilder, behov og omsetning av de energigivende og de viktigste ikke-energigivende næringsstoffene
- kan forklare hvordan kroppens indre miljø påvirkes av mat under ulike forhold

Ferdigheter

Kandidaten

- Kan tilberede helsefremmende måltid

- kan bruke digitale verktøy i planlegging, tilberedning og vurdering av helsefremmende måltider

## Generell kompetanse

### Kandidaten

- kan vurdere om mat og måltider er satt sammen etter Helsedirektoratets anbefalinger
- forståsammenhengen mellom mat og helse

## Innhold

- Energigivende næringsstoffer
- Utvalgte mikronæringsstoffer
- Energibalanse
- Fordøyelse og absorpsjon
- Appetittregulering og energiomsetning
- Matens ernæringsmessige kvalitet
- Kostplanlegging
- Kostanbefalinger

## Arbeids- og undervisningsformer

- Forelesning
- Praktisk oppgave om helsefremmende mat og måltider
- Kostberegning
- Individuelt arbeid

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

- Skriftlig oppgave med kostregistrering
- Individuell muntlig presentasjon av et helsefremmende måltid

## Eksamen

3timers individuell skriftlig eksamen som vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

## **Ansvarlig fakultet**

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# MER1003 Matvarekunnskap og matteknologi

Emnekode: MER1003

Studiepoeng: 15

## Semester

Høst  
Høstsemester

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

## Læringsutbytte

Ved fullførtemne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- Kan gjøre rede for matvarers og matvaregruppers egenskaper
- Matlaging, matteknologi og trygg mat som begrep
- Har kjennskap til metoder for produksjon, oppbevaring, bearbeiding, tilberedning og framstilling av mat
- Har kunnskaper i kjøkkenhygiene og mikrobiologi
- Har kunnskap om forebygging av næringsmiddelbårne sykdommer
- Kjenner til norsk matlovgiving

- Kjennskap til ulike matomgivelser
- Kan gjøre rede for matens verdikjede

#### Ferdighet

#### Kandidaten

- Kanta vare på matvarer og matprodukter, tilberede og servere helsefremmende, trygg, bærekraftig og innbydende mat
- Kan bruke matmerking for å hente informasjon om matvarer
- Kan praktisere god matvare- og kjøkkenhygiene

#### Generell kompetanse

#### Kandidaten

- Kandiskutere faktorer som påvirker matens kvaliteter
- Kan knytte sin kunnskap om matvarer og matteknologi til etiske problemstillinger, helse og miljø

## Innhold

- Matvarekunnskap og utvikling av matvareforbruk i Norge
- Matlagingsmetoder og teknikker- eksempler
- Tilsetningsstoffer, fremmede stoffer og toksiner i mat
- Bærekraftig mat
- Matens verdikjede
- Matmerking
- Matvareemballasje
- Grunnleggende mikrobiologi
- Mat- og kjøkkenhygiene
- Næringsmiddelbårne sykdommer
- Matlovgivning

## Arbeids- og undervisningsformer

- Praktisk matlaging
- Forelesning

- Utstilling
- Ekskursjon
- Individuelt arbeid

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

- Gjennomføring og dokumentasjon av minst 80% av praktiske matlagingsoppgaver
- Gjennomføring og dokumentasjon av praktisk oppgave med matutstilling
- Historiefortelling av matens verdikjede
- Hygienetest
  
- Demonstrering av praktisk ferdighet

## **Eksamen**

Individuell praktisk-muntlig eksamensom vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

## **Ansvarlig fakultet**

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# MER1004 Matkultur

**Emnekode: MER1004**

**Studiepoeng: 10**

## **Semester**

Vår

## **Språk**

Norsk

## **Krav til forkunnskaper**

Ingen spesielle krav

## **Læringsutbytte**

Ved fullførtemne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- kan beskrive mat i et kulturperspektiv
- har kunnskap om sentrale teorier og begreper innen matkultur og matsosiologi
- kan forklare hvordan mat og matvaner avspeiler identitet, kulturell tilhørighet og etnisitet
- kan diskutere mat og måltidets estetiske kvalitet
- Kan beskrive matens symbolfunksjon i ulike sammenhenger

Ferdighet

Kandidaten

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

Generell kompetanse

Kandidaten

- Kan formidle matkultur gjennom ulike uttrykksformer

## Innhold

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

## Arbeids- og undervisningsformer

- Praktisk matlaging med presentasjoner
- Forelesning
- Individuelt arbeid med veiledning

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

- Gjennomføring og dokumentasjon av minst 80% av praktiske oppgaver
- Individuell skriftlig oppgave
- Praktiske oppgaver

## Eksamen

Individuellmuntlig eksamen som vurderes med godkjent/ ikke godkjent.



## Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# MER1005 Samfunnsernæring

Emnekode: MER1005

Studiepoeng: 10

## Semester

Vår

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

## Læringsutbytte

Ved fullførtemne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- Har kunnskap om sammenhengen mellom kosthold og helse i et samfunnsperspektiv
- Kan beskrive kostholdsrelaterte utfordringer i Norge og globalt
- Kan gjøre rede for sammenhengen mellom kosthold og sosiale ulikheter
- Har kunnskap om kosthold til ulike målgrupper
- Har kunnskap om forebyggende og helsefremmende kostholdsarbeid på ulike arenaer
  
- Har kunnskap om kosthold som risikofaktor for sykdom
- Har kjennskap til utvikling av ernæringspolitikk
- Har kjennskap til ernæringsepidemiologi

## Ferdigheter

### Kandidaten

- Kan planlegge helsefremmende matretter og måltider til ulike målgrupper på ulike arenaer for helsefremmende arbeid i samfunnet
- Kan foreslå tiltak for forebygging av kostholdsutfordringer

## Generell kompetanse

### Kandidaten

- Kan reflektere overetiske dimensjoner i ernæringsarbeid
- Kan gjøre rede for ulike syn på et helsefremmende kosthold.

## Innhold

- Kostholdsrelaterte livsstilssykdommer og forebygging av disse
- Matoverfølsomhet
- Mat og psykisk helse
- Ulike syn på helsefremmende kosthold
  
- Kosthold ved migrasjon
- Beriking av matvarer og kosttilskudd
- Mattrender og motedietter
- Ernæringspolitikk
- Ernæringsepidemiologi

## Arbeids- og undervisningsformer

- Gjennomføring og dokumentasjon av minst 80 % av praktiske oppgaver
- Forelesning
- Individuelle skriftlige oppgaver
- Seminar
  
- Muntlig presentasjon

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

## avlegges

- Muntlig presentasjon
- Individuelle skriftlige oppgaver

## Eksamen

Individuell mappe eksamen. Gradert karakter A-F, der E er laveste ståkarakter.

## Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# MER2001 Matpedagogikk

Emnekode: MER2001

Studiepoeng: 10

## Semester

Vår

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Matpedagogikk bygger på andre emner i studiet og anbefales derfor som siste og avsluttende emne.

## Læringsutbytte

Ved fullførtemne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- Kan gjøre rede for begrepene mat, pedagogikk og didaktikk
- Har kjennskap til utvikling av kostholdsopplysningsarbeid
- Har kunnskap om et utvalg av kommunikasjons- og læringsteorier
- Har kunnskap om matpedagogiske undervisningsmetoder og undervisningsmaterialer
  
- Har kunnskap om hvordan matvaner utvikles og kan endres

Ferdigheter

## Kandidaten

- kan tilrettelegge, planlegge, gjennomføre og vurdere matpedagogiske læringsprosesser på ulike arenaer og til ulike målgrupper
- kan diskutere mat, ernæring og kostholdskommunikasjon

## Generell kompetanse

- kan formidle og kritisk reflektere over matpedagogiske problemstillinger

## Innhold

- Sentrale matpedagogiske prinsipper
- Utvikling av matvaner
- Formidling, undervisning- og læringsprosesser
- Estetisk kommunikasjon
- Kommunikasjon og formidling om mat.
- Nutrition literacy
- Retningslinjer og anbefalinger for mat og måltider

## Arbeids- og undervisningsformer

- Studentstyrt undervisning
- Forelesning
- Individuelt arbeid med veiledning
- Praksis over en periode på totalt fem dager

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

- Gjennomføring og dokumentasjon av minst 80% av praktiske matlagingsoppgaver
- Studentstyrt undervisning med refleksjonsnotat
- Individuell muntlig presentasjon om framstilling av mat i media
- Muntlig presentasjon om praksisperiode

## Eksamen

Individuell praktisk/-muntlig eksamen vurderes med karakterer fra A- F, der E er laveste

ståkarakter.

## **Ansvarlig fakultet**

Fakultet for helse- og sosialvitenskap