

Studieplan 2022/2023

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.
- har kunnskap om faktorer som påvirker måltidsmønster 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 profesjonsutøvere som ønsker utdanning innenfor mat, ernæring og helse.

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

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 Innlandet. 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

Opptakskravet er [generell studiekompetanse](#).

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, 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.

Praksis

Det er 5 dagers obligatorisk praksis i studiet.

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.

Studiets oppbygging og innhold

Undervisningen foregår på studiested Elverum, med unntak av ekskursjoner.

Det nettbaserte studiestøttesystemet Canvas benyttes i undervisningen.

Kull

2021

Emneoversikt

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester	
				S1(H)	S2(V)
1FHLS01	<u>Folkehelse, livsstil og samfunn</u>	5	O	5	
1MH101-1	<u>Matvarekunnskap og matteknologi</u>	15	O	15	
1MH102	Grunnleggende ernæring	10	O	10	
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

1FHLS01 Folkehelse, livsstil og samfunn

Emnekode: 1FHLS01

Studiepoeng: 5

Semester

Høst

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved bestått emne har studenten oppnådd følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Studenten:

- har kunnskap om sammenhengen mellom livsstil, folkehelse og helse
- har kunnskap om hvordan samfunn former yrkespraksis
- kjenner til hvordan sosial ulikhet former yrkespraksis
- kjenner til hvordan politikk former yrkespraksis
- har kunnskap om hvordan yrkespraksis formes av og former de sosiale aspektene ved fysisk aktivitet og kosthold

Ferdigheter

Studenten:

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

Innhold

Med et utgangspunkt i samfunnsvitenskapelige disipliner behandler emnet hvordan nåtidig folkehelse, livsstil og samfunn former yrkespraksis. Emnet gir en grunnleggende innføring i sentrale samfunnsfaglige begreper som kan brukes til å forstå og utøve yrkespraksis. Kurset berører følgende hovedtema:

- Folkehelse og helse
- Samfunnsdynamikk
- Politikk og makt
- Sosial ulikhet
- Fysisk aktivitet
- Kosthold
- Helsefremmende og forebyggende arbeid

Arbeids- og undervisningsformer

Gjennom seminaraktivitet, obligatoriske oppgaver og eksamen knyttes emnets overordnede kunnskapsmål til yrkesspesifikk kunnskap. Kombinasjonen av fellesforelesninger og yrkesretting skal stimulere til diskusjoner om muligheter for og problemer med å nyttiggjøre emnets kunnskapsmål i det enkelte praksisfelt.

- Forelesning
- Seminarer
- Gruppearbeid

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Deltakelse på minst 1 av 2 seminardager
- 1 muntlig fremlegg i gruppe

Det gjennomføres to studiespesifikke obligatoriske seminar med arbeidsform gruppearbeid. Gruppene består av inntil fire studenter og alle i gruppa er ansvarlig for

alt innhold. Det muntlige fremlegget skal presenteres i form av en Power-Point med referanser i brødtekst og en referanseliste. Studentene skal nyttiggjøre seg av en kvalitativ og en kvantitativ vitenskapelig artikkel i tillegg til pensumlitteratur. Powerpoint skal leveres inn før klokken 12:00 dagen før presentasjon. Fremlegget skal godkjennes i henhold til APA standard og vare maks 10 minutter.

Eksamen

Skoleeksamen i form av en Multiple choice test av pensum og forelesningstematikk. Eksamen vurderes med karakter (A-F)

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

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
- Kjenner til forekomst og betydning av næringsmiddelborne sykdommer
- 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
- Bærekraftig mat
- Matens verdikjede
- Matmerking
- Matvareemballasje
- Mikrobiologi
- Mat- og kjøkkenhygiene
- Næringsmiddelbørne sykdommer
- Trygg mat
- Matlovgivning

Arbeids- og undervisningsformer

- Praktisk matlaging
- Dialogbasert forelesning
- Gruppearbeid
- Utstilling
- Ekskursjoner
- Seminar
- Selvstudium
- Bruk av læringsplattform

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 gruppeeksamen som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter

Ansvarlig fakultet

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 under ulike forhold

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
- Fordøyelse, absorpsjon og metabolisme
- Appetittregulering og energiomsetning
- Matens ernæringsmessige kvalitet, kostberegning
- Kostanbefalinger

Arbeids- og undervisningsformer

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

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 fakultet

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 fakultet

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

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
- Egenpraksis over 5 dager med muntlig framlegg

Eksamen

Individuell praktisk/-muntlig eksamen som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A - F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig fakultet

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
- 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
- Matoverfølsomhet
- Mat og psykisk helse
- Ulike syn på helsefremmende kosthold
- Kosthold ved migrasjon
- Beriking av matvarer
- Mattrender og motedietter
- Kosttilskudd
- Ernæringspolitikk
- Ernæringsepidemiologi
- Kosthold og fysisk aktivitet

Arbeids- og undervisningsformer

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

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

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

Eksamen

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

Ansvarlig fakultet

Avdeling for folkehelsefag