



Norges Helsehøyskole  
Campus Kristiania

# **Studieplan**

## **Årsenhet i ernæring og helse**

### **(60 studiepoeng)**

### **Nettbasert gjennomføring**

Godkjent i Undervisningsutvalget 05.11.12 (UUV-sak 21/12)

Vedtatt i Høyskolekollegiet 11.01.2013 (HK-sak 04/13)

Oppdatert 16.10.2015 (UUV-sak 76/15)

Gjelder fra 2016-2017

## Innhold

.....	1
Innledning .....	3
1 Opptakskrav .....	3
2 Læringsutbytte .....	3
3 Studiets overordnede struktur .....	4
4 Eksamens- og vurderingsformer .....	5
5 Utveksling/internasjonalisering .....	6

## Innledning

Ernæring er et aktuelt fagfelt i et samfunn som er preget av overforbruk og overflod på den ene siden, og sult og matmangel på den andre. Mat og drikke er viktig for menneskers identitet, livskvalitet og i sosiale sammenhenger, men feilernæring over tid kan forårsake sykdom og dårlig helse. Det er økende fokus på ernæring og kosthold i samfunnet vårt, og kunnskap innenfor disse områdene blir viktigere og viktigere, både for enkeltindivider og for folkehelsen.

Årsenheten i ernæring og helse gir en innføring i ernæringsfag og har høy relevans, både for yrkeslivet og for videre studier. Årsenheten er en attraktiv tilleggsutdanning for helsepersonell som jobber med ernæringsrelaterte problemstillinger, f.eks. sykepleiere, helsesøstre, legemiddelkonsulenter og fysioterapeuter. Studiet vil være nyttig for eksempelvis personlige trenere, kokker, journalister, førskolelærere og lærere innen helsefag.

## 1 Opptakskrav

Studiet krever generell studiekompetanse eller realkompetanse.

## 2 Læringsutbytte

### *Mål for studiet*

Det overordnede målet for årsenheten i ernæring og helse er å utdanne studenter med grunnleggende kunnskaper og ferdigheter om sammenhengen mellom ernæring, kosthold og helse, generelt og hos enkeltindividet.

Læringsutbyttet for årsenheten i deles inn i kunnskaper, ferdigheter og generell kompetanse.

### *Kunnskaper*

Etter fullført årsenhet i ernæring og helse skal studentene være i stand til å:

- beskrive de grunnleggende prinsippene for cellens oppbygning og funksjon
- beskrive cellenes energiomsetning
- gjøre rede for ulike vitenskapsteoretiske syn på hva som konstituerer kunnskap samt forklare grunnleggende statistiske metoder som brukes i epidemiologisk og biomedisinsk forskning
- gjøre rede for grunnleggende fysiologiske prosesser innenfor emnene: cellebiologi, muskelfysiologi, hormonsystemet, sirkulasjonssystemet, nyrene og fordøyelsessystemet.
- gjøre rede for de viktigste vevsforandringene som finner sted ved sykdom
- forklare viktige sykdomsprosesser (f.eks. betennelse, aterosklerose, hypertensjon og svulstutvikling) som rammer mennesket
- gjøre rede for legemidlers generelle virkningsmekanisme og hvordan de behandles i menneskekroppen
- kunne forklare viktige sykdommers årsakssammenheng, symptomer og funn, med hovedfokus på livsstilssykdommer og forebygging av sykdom
- gjøre rede for hvordan maten vi spiser fordøyes og absorberes og hvordan de forskjellige næringsstoffer og vitaminer/mineraler påvirker kroppen vår, både på organisme- og cellenivå
- gjøre rede for hvordan kostholdet påvirker helsen vår, både på individ- og samfunnsnivå, og kjenne til hovedelementene i nasjonale målsetninger og handlingsplaner for et sunnere kosthold

- beskrive de viktigste helseeffektene av basismatvarene i det norske kostholdet med bakgrunn i relevant forskning
- beskrive de viktigste alternative dietter/trenddietter i lys av tilgjengelig vitenskapelig litteratur
- gjøre rede for den rollen mat spiller for helse, sosialisering, identitet og kulturell tilhørighet
- gjøre rede for betydningen av ernæring på fysisk yteevne med spesielt fokus på ernæring før, under og etter fysisk aktivitet, trening og konkurranse

### Ferdigheter

Etter fullført årsenhet i ernæring og helse skal studentene ha ferdigheter til å:

- beregne energibehov og vurdere sammensetningen av kostholdet i forhold til anbefalt inntak av mikro- og makronæringsstoffer
- gi grunnleggende kostholdsråd til enkeltindivider og grupper i ulike livsfaser
- finne, henvise til og vurdere sentralt fagstoff innen ernæring
- kunne evaluere forskningslitteratur innen ernæring og bruke grunnleggende statistiske metoder

### Generell kompetanse

Etter fullført årsenheten i ernæring og helse skal studentene ha tilegnet seg kompetanse og holdninger til å:

- arbeide kunnskapsbasert og være i stand til å reflektere kritisk over egen fagutøvelse
- identifisere egne lærings- og kompetansebehov for å sikre livslang læring
- formidle sentralt fagstoff innen ernæring både skriftlig og muntlig

## 3 Studiets overordnede struktur

Årsenheten i ernæring og helse består av seks emner á 10 studiepoeng. Alle emnene er obligatoriske.

2. semester	Ernæring og helse	Ernæring og prestasjon	Kosthold og samfunn
1. semester	Fysiologi	Sykdomslære	Grunnleggende ernæring

Emner á 10 sp	Beskrivelse
Fysiologi	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om menneskekroppens viktigste funksjoner.</p> <p>Emnet gir studenten grunnleggende innføring i cellebiologi, hormonsystemet, sirkulasjonssystemet, muskelfysiologi, fordøyelsessystemet, vitenskapsteori og statistikk.</p>
Sykdomslære	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om de viktigste sykdomsprosesser og sykdommer som rammer oss.</p> <p>Emnet gir studenten en grunnleggende innføring i hva som forårsaker de forskjellige sykdommene våre og hvordan de kan forebygges og behandles</p>
Grunnleggende ernæring	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om makro- og mikronæringsstoffer og om kroppens energiomsetning.</p>

	Emnet gir studenten en grunnleggende innføring i beregning av energibehov, samt fordøyelse, funksjon, omsetning og anbefalt inntak av energigivende næringsstoffer, vitaminer, mineralstoffer og andre bioaktive komponenter.
Ernæring og helse	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om hvordan kostholdet påvirker helsen vår.</p> <p>Emnet gir studenten en grunnleggende innføring i hvordan ernæring kan bidra til forebygging og behandling av våre vanligste livsstilssykdommer, og kunnskap om ernæringsbehov for ulike grupper som gravide og ammende, barn og unge og eldre.</p>
Ernæring og prestasjon	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om idrettsernæring, og får innsikt i hvilke anbefalinger som gjelder både for idrettsutøvere og for andre som er aktive og ønsker å prestere best mulig.</p> <p>Emnet gir studenten en grunnleggende innføring i aspekter av ernæring som har spesiell betydning for å optimalisere utbytte av trening, bedre restitusjonen og øke prestasjonen i konkurranser.</p>
Kosthold og samfunn	Kosthold og samfunn er et kurs for deg som trenger kunnskap om råvarekunnskap, matsosiologi, ernæringspolitikk og kostholdsforskning. Kurset gir deg en grunnleggende innføring i hovedpunkter i norsk ernæringspolitikk, viktige metoder for å samle inn data om kostvaner og de ulike matvaregruppene i Norge; deres betydning som kilde for energi og næringsstoffer, historiske betydning, helseeffekter og deres plass i norsk kosthold.

## 4 Eksamens- og vurderingsformer

Gjennom studiet benyttes flere ulike eksamens- og vurderingsformer. Eksamensformene er alt fra muntlige presentasjoner eller tre timers individuelle eksamener til større gruppeoppgaver som strekker seg over et helt semester. Det tilstrebes at vurderingsformen er godt tilpasset det enkelte emnes mål og egenart, samtidig som det etterstrebes en hensiktsmessig fordeling av ulike eksamensformer igjennom hvert semester i studiet. Vurderingsformene skal gjenspeile ønsket om å ansvarliggjøre studenten. Det legges derfor opp til flere mulige vurderingsformer som tilpasses emnets egenart og gir studentene ulike former for utfordringer både individuelt og i grupper.

Høyskolen praktiserer Multiple Choice, skriftlig individuelle eksamener, skriftlige hjemmeeksamen, mappevurdering, muntlig eksamen, bacheloroppgave, masteroppgave og praktisk eksamen.

Enkelte emner kan innebære obligatoriske arbeidskrav. Arbeidskrav er krav studenten må oppfylle for å få gå opp til eksamen. Retten til å gå opp til eksamen forutsetter godkjente arbeidskrav. Omfang og plan for arbeidskrav angis i emnebeskrivelsene. (Vurderingsuttrykket for arbeidskrav er Godkjent/Ikke godkjent).

For utfyllende informasjon angående eksamen, se Høyskolen Campus Kristianias *Forskrift om opptak, studier og eksamen* (fastsatt av Høyskolekollegiet), og Eksamensreglement for høyskolestudier ved Høyskolen Campus Kristiania (CK).

Se siste oppdaterte emnebeskrivelse for detaljer om vurderingsform til hvert enkelt emne.

## **5 Utveksling/internasjonalisering**

Det tilrettelegges ikke for utveksling for denne årsenheten.