

Programbeskrivelse

Årsenhet i ernæring og helse

2023

60 studiepoeng

Studiet er akkreditert av styret: 23.10.2020

Programbeskrivelsen er godkjent i Utdanningsutvalget: 27.09.2022 (UU/HS-sak 136/22)

Innhold

1. Innledning	2
1.1 Formelle krav	3
2. Læringsutbytte	4
3. Studiets struktur	6
3.1 Faglig progresjon	6
3.2 Emner	6
5. Undervisnings- og vurderingsformer	8
5.1 Pedagogisk plattform og gjennomføring av undervisning	8
5.2 Eksamens- og vurderingsformer	8

1. Innledning

Det overordnede målet for årsenheten i ernæring og helse er å utdanne kandidater med kunnskaper om sammenhengen mellom ernæring, kosthold og helse. Ernæring er et aktuelt fagfelt i en verden som preges av overflod, overforbruk av mat og fedmeepidemi på den ene siden samtidig som matmangel, sult og underernæring fortsatt er fremtredende mange steder i verden og i ulike grupper i befolkningen.

Maten vi spiser påvirkes av mange faktorer og betyr mer for mennesker enn energi og næringsstoffer. Maten sier noe om vår identitet, har betydning for livskvalitet og er et viktig aspekt i sosiale sammenhenger. Samtidig kan maten vi velger enten fremme helsen eller øke risikoen for ernæringsrelaterte sykdommer slik som hjerte- og karsykdommer, diabetes og kreft.

Gjennom årsenheten i ernæring og helse vil du få en innføring i mange spennende temaer innen ernæringsfaget. Gjennom det første semesteret vil du få kunnskaper om kroppens mest sentrale organsystemer og om makronæringsstoffene i kostholdet vårt. Makronæringsstoffer vil si karbohydrater, proteiner og fett samt alkohol, og du vil lære om næringsstoffenes fordøyelse, kilder og helseeffekter. Du vil få kjennskap til de viktigste vitaminene og mineralene og lære om kosttilskudd og hvem som kan ha behov for dette. I tillegg vil du fordype deg i hvilken betydning kostholdet har for trening og prestasjon.

I det andre semesteret vil du lære om helsemyndighetenes næringsstoffanbefalinger og kostråd, som er en sentralt del av utdanningen. Det skal ligge grundig og god forskning til grunn for anbefalingene om kosthold til befolkningen og du vil lære mye om hvordan det forskes på sammenhengen mellom kostholdet og helsen i befolkningen som grunnlag for slike anbefalinger og for ernæringspolitiske beslutninger. I de senere år har det blitt en økende bevissthet rundt bærekraft og du vil lære om hvordan kostholdet vårt kan være både helsefremmende og bærekraftig. Matvarekunnskap og mattrygghet utgjør også en viktig del dette andre semesteret. Du vil lære om hvordan man setter sammen et generelt sunt kosthold til ulike grupper, og mer spesifikke anbefalinger ved livsstilssykdommer, underernæring og fordøyelsesplager. Kunnskap om anbefalinger og kostråd er viktig for å kunne gi god veiledning for å fremme helse og forebygge sykdom, men i tillegg vil du gjennom studiet også lære mer inngående om hvordan vi kan motivere enkeltindivider og grupper til endring gjennom motiverende kommunikasjon – en svært nyttig og ettertraktet kompetanse for deg som vil arbeide med helsefremming!

Årsenheten i ernæring og helse har høy relevans, både for yrkeslivet og for videre studier. Årsenheten passer godt som tilleggsutdanning for helsepersonell som arbeider med ernæringsrelaterte problemstillinger slik som sykepleiere, helsesøstre, legemiddelkonsulenter og fysioterapeuter. Studiet vil også være nyttig for eksempelvis personlige trenere, kokker, journalister, barnehagelærere og lærere innen helsefag.

1.1 Formelle krav

Opptakskrav er generell studiekompetanse (GENS). For søkere over 25 år uten studiekompetanse kan realkompetanse søkes godkjent. Det henvises til Forskrift om opptak til høyere utdanning.

2. Læringsutbytte

Alle studieprogrammer ved Høgskolen Kristiania har fastsatt et overordnet læringsutbytte som enhver student er forventet å oppnå etter å ha fullført studiet. Læringsutbytte beskriver hva studenten er forventet å vite, kunne og være i stand til å gjøre som et resultat av læringsprosessene knyttet til studiet. Læringsutbytte er beskrevet i kategoriene kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse.

Det overordnede målet for årsenheten i ernæring og helse er å utdanne kandidater med grunnleggende kunnskaper om sammenhengen mellom ernæring, kosthold og helse både generelt og hos enkeltindivider.

Kunnskap

Kandidaten...

- har kunnskap om fysiologiske prosesser innen cellebiologi, muskelfysiologi, hormonsystemet, sirkulasjonssystemet, nyrene og fordøyelsessystemet
- har kunnskap om sykdomsprosesser hos mennesker og kan beskrive årsakssammenhenger, symptomer og funn bak sykdommer med hovedvekt på livsstilssykdommer og forebygging av sykdom
- kan oppdatere sin kunnskap om helseeffektene av de viktigste matvaregruppene i det norske kostholdet med bakgrunn i relevant forskning og nasjonale anbefalinger
- kjenner til ulike kostholdsundersøkelser og epidemiologiske forskningsmetoder
- kan gjøre rede for betydningen av ernæring og kosthold ved trening og fysisk aktivitet
- kjenner til prinsipper for bærekraftige og etisk forsvarlige matvarevalg
- kjenner til ulike teorier og modeller relevant for kommunikasjon av ernæringsbudskap

Ferdigheter

Kandidaten...

- kan anvende relevante faglige verktøy for å beregne behovet for energi, protein og væske samt vurdere kosthold opp imot anbefalt inntak av makro- og mikronæringsstoffer
- kan anvende faglige kunnskap for å kunne gi kostholdsråd til enkeltindivider og grupper i ulike faser
- kan finne, henviser til og vurdere sentralt fagstoff innen ernæring
- kan evaluere forskningslitteratur innen ernæring og bruke grunnleggende statistiske metoder
- kan arbeide kunnskapsbasert og reflektere kritisk over egen fagutøvelse og justere denne under veiledning

Generell kompetanse

Kandidaten...

- kan presentere sentralt fagstoff innen ernæring både skriftlig og muntlig
- kan planlegge og gjennomføre ulike arbeidsoppgaver og prosjekter alene og som deltaker i gruppe i tråd med etiske retningslinjer
- kan utveksle faglige synspunkter med andre og delta i faglige diskusjoner om utvikling av god praksis
- kan identifisere egne lærings- og kompetansebehov for å sikre livslang læring
- kjenner til nytenkning og innovasjonsprosesser innenfor ernæringsfaget

3. Studiets struktur

Årsenheten i ernæring og helse teller totalt 60 studiepoeng, og består av seks emner. Årsenheten har ingen valgfrie emner, men noen av emnene tilbys i tillegg som nettstudium.

Årsenhet i ernæring og helse			
1.semester	Fysiologi 10 sp	Grunnleggende ernæring 10 sp	Ernæring og prestasjon 10 sp
2.semester	Ernæring og helse 10 sp	Motiverende kommunikasjon 10 sp	Epidemiologi, matvarekunnskap og bærekraft 10 sp

Tabell 1. Oppbygging av emner

Beskrivelser av de enkelte emner vil publiseres på høyskolen sine hjemmesider. Emnebeskrivelsene inneholder informasjon om innhold, læringsutbytte, læringsformer, omfang og vurderingsformer.

3.1 Faglig progresjon

Studiet har en tydelig tematisk progresjon der kandidaten det første semesteret lærer om menneskekroppens normale fysiologi og grunnleggende ernæringslære, i tillegg til ernæringens betydning for trening og prestasjon. Det andre semesteret fordypet kandidaten seg i kostholdets rolle for forebygging og behandling av de vanlige livsstilssykdommene som kan ramme mennesker.

3.2 Emner

Emne	Sp	Beskrivelse
Fysiologi	10	Emnet har som mål å gi kunnskap om menneskekroppens viktigste funksjoner. Studenten vil få en grunnleggende innføring i cellebiologi, muskelfysiologi, hormonsystemet, sirkulasjonssystemet, nyrene og fordøyelsessystemet.
Grunnleggende ernæring	10	Emnet vil gi studenten en grundig innføring i makronæringsstoffenes oppbygning, fordøyelse, kilder og kroppens behov for disse samt en oversikt over de viktigste vitaminene og mineralene. Studenten vil få kjennskap til hvordan blodsukkeret reguleres og faktorer som påvirker blodsukkerstigningen etter et måltid. Gjennom bruk av kostberegningsprogrammer skal studenten kunne beregne og vurdere om et kosthold er i tråd med gjeldende nasjonale

		næringsstoffanbefalinger og kostråd. Studenten vil få kjennskap til bakgrunnen for de nevnte næringsstoffanbefalinger og kostråd og dermed kunnskaper om hvordan man kan sette sammen et sunt og næringsrikt kosthold som fremmer god helse.
Ernæring og prestasjon	10	<p>Emnet vil gi studenten kunnskap om idrettsernæring, som innebærer en kjennskap til hvilke behov og anbefalinger som gjelder for inntak av makro og mikronæringsstoffer for idrettsutøvere og for andre som er aktive. Dette gjelder både i det generelle kostholdet, og i forhold til næringsinntak før, under og etter trening.</p> <p>Studenten vil videre få kjennskap til ulike råvarer som inngår i kostholdet og råvarenes næringsinnhold. 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>
Ernæring og helse	10	Målet med emnet er å gi studenten kunnskaper om ernæringsbehov for ulike grupper med spesielle behov slik som gravide, ammende, barn og unge, eldre og ulike innvandrergupper. Studenten vil også lære om hvordan ernæring kan bidra i forebygging og behandling av livsstilssykdommer, underernæring, kreft og ved fordøyelsesplager, matvareoverfølsomhet samt psykisk helse.
Motiverende kommunikasjon	10	Motiverende intervju er en anbefalt samtalemetode for å motivere til atferdsendring. Motiverende intervju er en effektiv og empatisk metode for samtaler om endring, motivasjon og mestring. Målet er konstruktive samtaler hvor personen får mulighet til «å overtale seg selv» til å bestemme at endring skal skje, og så tenke ut hvordan han best kan få det til. Gjennom emnet vil studenten tilegne seg kommunikasjonsferdigheter og få kjennskap til coaching og motiverende intervju som metoder.
Epidemiologi, matvarekunnskap og bærekraft	10	<p>Emnet vil gi studenten en innføring i ernæringsepidemiologien og dens betydning for utarbeidelsen av næringsstoffanbefalinger, nasjonale kostråd og i ernæringspolitiske beslutninger. Studenten vil få en oversikt over hvordan kostholdet i Norge har utviklet seg over tid og hvilke ernæringspolitiske målsetninger som er gjeldende. Mattrygghet, vegetarisk kosthold, pre- og probiotika, genmodifisert mat og økologisk mat er også relevante temaer.</p> <p>I dagens samfunn er bærekraft et viktig tema. Studenten vil få kunnskaper om prinsipper for et bærekraftig kosthold og et etisk matforbruk.</p>

4. Undervisnings- og vurderingsformer

4.1 Pedagogisk plattform og gjennomføring av undervisning

Studiet vektlegger varierte arbeidsformer med fokus på samarbeid og med stor grad av egenaktivitet. Det forutsettes at studentene viser initiativ og tar ansvar for eget studiearbeid, felles arbeidsoppgaver og læringsmiljø. Studieprogrammet vektlegger studentaktiverende læringsformer hvor fokus dreies fra *undervisning*, hvor foreleseren er i sentrum, til *læring*, hvor studenten blir subjekt i sin egen læringsituasjon. Dette stimulerer til økt læring og er i tråd med nasjonalt kvalifikasjonsrammeverk sitt økte fokus på læringsutbytte.

Det legges opp til følgende læringsformer ved årsenhet i Ernæring og helse:

- forelesninger/gruppeundervisning
- studentaktiverende læringsformer
 - problembasert gruppearbeid
 - ferdighetstrening
 - prosjektoppgaver/studentpresentasjoner/oppgaver – individuelle og i gruppe
 - medstudentrespons
- selvstudium og eksamensforberedelser

Bortsett fra *forelesninger* definerer vi de resterende læringsformene som *studentaktiverende*. Valg av læringsformer, og deres omfang, er styrt av ønsket læringsutbytte for studiet. Disse læringsformene tar sikte på å fremme helhetlig forståelse av ulike problemstillinger og utfordringer som gjør seg gjeldende i fagområdet og stimulerer til utdannelsen av reflekterte og kompetente kandidater.

4.2 Eksamens- og vurderingsformer

Gjennom studiet benyttes flere ulike eksamens- og vurderingsformer. Vurderingsformene er tilpasset læringsutbyttet i det enkelte emnet, samtidig som det etterstrebes en hensiktsmessig fordeling av ulike eksamensformer gjennom 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 studenten ulike former for utfordringer.

I Årsenheten i ernæring og helse er det lagt opp til multiple Choice, skriftlige individuelle eksamener og muntlige eksamener.

Enkelte emner kan innebære obligatoriske aktiviteter som må godkjennes for få gå opp til eksamen. Dette kan være arbeidskrav som består av en eller flere oppgaver. Omfang og plan for arbeidskrav angis i emnebeskrivelsene. Det kan også være undervisning som er obligatorisk eller krever et oppmøte på en gitt prosentandel. I tillegg kan obligatoriske aktiviteter innebære spesifikke læringsaktiviteter eller praksis. Det gis informasjon om

obligatoriske aktiviteter i emnebeskrivelsen. (Vurderingsuttrykket for obligatorisk aktivitet er Godkjent/Ikke godkjent).

For utfyllende informasjon angående eksamen, se siste oppdaterte emnebeskrivelse for detaljer om vurderingsform til hvert enkelt emne på Høyskolen Kristianas hjemmesider.

5. Internasjonalisering

Med henvisning til Studietilsynsforskriften av februar 2017 (§ 2-2, pkt. 7) har studiet ordninger for internasjonalisering.

Ordningene for internasjonalisering er tilpasset studietilbudets nivå, omfang og egenart.

Med internasjonalisering menes her at studietilbudet settes i en internasjonal kontekst og at studentene eksponeres for et mangfold av perspektiver.

Ordninger for internasjonalisering kan omfatte ulike aktiviteter, slik som bruk av internasjonal litteratur, internasjonale gjesteforelesere eller utenlandske studenter på innveksling.

For spesifikke ordninger for internasjonalisering, vises det til studiets emnebeskrivelser.

Det er ikke mulig med studentutveksling på dette programmet.