

Programbeskrivelse

Årsenhet i ernæring og helse

Heltid

Stedbasert

60 studiepoeng

Gyldig fra 2024

Innholdsfortegnelse

1. Innledning	2
2. Opptakskrav	3
2.1. Formelle opptakskrav	3
3. Overordnet læringsutbytte	4
4. Studiets struktur	6
4.1. Studiets innhold	6
Emner	6
5. Undervisnings- og vurderingsformer	8
6. Internasjonalisering	9

1. Innledning

Det overordnede målet for Årsenhet 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. Du vil lære om hvordan man setter sammen et generelt sunt kosthold til ulike grupper, og mer spesifikke anbefalinger ved livsstilssykdommer, underernæring og fordøyelsesplager

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. I tillegg vil du fordype deg i hvilken betydning kostholdet har for trening og prestasjon. 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.

2. Opptakskrav

2.1. Formelle opptakskrav

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.

3. Overordnet læringsutbytte

Overordnet læringsutbytte beskriver hva studenten er forventet å vite, kunne og være i stand til å gjøre ved fullført studium. Det forventede læringsutbyttet er beskrevet i kategoriene kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse. De ulike emnene vil ha egne læringsutbytter som skal bygge opp under studiets overordnede læringsutbytte.

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 kunnskaper 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

4. Studiets struktur

Årsenhet 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, bærekraft og helse 10 sp
2.semester	Ernæring og trening 10 sp	Motiverende kommunikasjon 10 sp	Epidemiologi, matvarekunnskap og bærekraft 10 sp

Tabell 1. Oppbygging av emner

4.1. Studiets innhold

Under følger en mer utfyllende oversikt over de ulike emnene som inngår i hvert studieår. For ytterligere informasjon om emnene, se emnebeskrivelsene.

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, bærekraft og helse	10	Emnet vil gi studenten kunnskap om ernæringsbehov for ulike grupper med spesielle behov slik som gravide, ammende, barn og unge, eldre og ulike minoritetsgrupper. Studenten vil lære om hvordan ernæring kan bidra i forebygging og behandling av livsstilssykdommer, underernæring, fordøyelsesplager, matvareoverfølsomhet samt psykisk helse. Disse

		<p>rådene ses i et bærekraftsperspektiv og i tråd med de nordiske og norske kostholdsrådene.</p> <p>Emnet gi studenten ferdigheter i hvordan en praktisk kan lage et hjertevennlig kosthold.</p> <p>Hovedformålet at studenten etter endt emne skal ha kunnskap om aspekter av ernæring som har spesiell betydning for ulike befolkningsgrupper og personer som har eller er disponert for metabolsk syndrom og ulike typer livsstilssykdommer. Dette for å kunne forebygge og behandle denne typen lidelser i nært samarbeid med medisinsk team.</p>
Ernæring og trening	10	<p>Emnet vil gi studenten kunnskap om ernæringens betydning for trening og prestasjon. Studenten vil få spesifikk kunnskap om spesielle anbefalinger som gjelder for inntak av makro- og mikronæringsstoffer for personer som driver idrett og annen fysisk aktivitet. Dette gjelder både i det generelle kostholdet, og i forhold til næringsinntak før, under og etter trening og konkurranser.</p> <p>I løpet av emnet skal studenten lære seg å foreta måling og analyse av kroppssammensetning, samt hvordan disse resultatene skal formidles på en pedagogisk god måte. Studenten skal også få kunnskap om trenddietter, kostholdstilskudd, hydreringstiltak, vektregulering, bruk av ergogene kostholdstilskudd og RED-S.</p> <p>Hovedformålet er at studenten etter endt emne skal ha kunnskap om aspekter av ernæring som har spesiell betydning for optimal vektregulering, økt utbytte av trening, bedre restitusjonen og fremme prestasjon i konkurranser, ferdigheter i bruk av relevante faglige verktøy.</p>
Motiverende kommunikasjon	10	<p>Motiverende intervju er en anbefalt samtalem metode 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.</p>
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>

Tabell 2. Emner

5. Undervisnings- og vurderingsformer

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 studentaktiviserende læringsformer hvor fokus dreies fra *undervisning*, hvor foreleseren er i sentrum, til *læring*, hvor studenten blir subjekt i sin egen lærings situasjon. 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
- studentaktiviserende læringsformer
 - problembasert gruppearbeid
 - ferdighetstrening
 - prosjektoppgaver/studentpresentasjoner/oppgaver – individuelle og i gruppe
 - medstudentrespons
- selvstudium og eksamensforberedelser

Bortsett fra *forelesninger* definerer vi de resterende læringsformene som *studentaktiviserende*. 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.

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 tillegg til timeplanlagt undervisning, har Kristiania tilgjengelige fagressurser, blant annet administrativt ansatte, bibliotekarer, digitale læringsressurser (f.eks. filmer på nett) og studentveiledere. Disse kan kontaktes av den enkelte student ved behov.

Emnebeskrivelsene for hvert emne gir en oversikt over undervisnings- og vurderingsformene i det enkelte emnet. For utfyllende informasjon om eksamen og obligatorisk aktivitet, se Kristianas hjemmesider.

6. Internasjonalisering

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

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

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

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

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

Det er ikke mulig med studentutveksling på dette programmet.