

Programbeskrivelse

# Årsenhet

## i ernæring og helse

Heltid

Stedbasert

60 studiepoeng

Gyldig fra 2025

## Innholdsfortegnelse

<b>1. Innledning .....</b>	<b>2</b>
<b>2. Opptakskrav .....</b>	<b>3</b>
2.1. Formelle opptakskrav .....	3
<b>3. Overordnet læringsutbytte .....</b>	<b>4</b>
<b>4. Studiets struktur .....</b>	<b>6</b>
4.1. Studiets innhold .....	6
<b>5. Undervisnings- og vurderingsformer .....</b>	<b>9</b>
<b>6. Internasjonalisering .....</b>	<b>10</b>
6.1. Ordninger for internasjonalisering.....	10

# 1. Innledning

Det overordnede målet for årsenheten i ernæring og helse er å utdanne kandidater med kunnskaper om sammenhengen mellom ernæring, kosthold, fysisk aktivitet 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 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. 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! Du lærer mer om hvordan aktivitet og et sunt kosthold har betydning for både helse og utbytte av trening. Aktivitet og sunt kosthold i kombinasjon gir store fordeler både for å leve friskt og lenge og samtidig som man forebygger livsstilssykdommer. Gjennom emnet Metoder innen helsekartlegging vil du få praktisk øvelse og erfaring med å bruke ulike verktøy for å måle og samtale med både medstudenter og reelle klienter.

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 til studiet er generell studiekompetanse, delkompetanse etter 23/5-regelen eller realkompetanse. Søknad på grunnlag av realkompetanse skal gis individuell behandling, og søker må dokumentere at de innehar de kvalifikasjonene som gjør at de har kompetanse til å gjennomføre studiet. Det henvises til *Forskrift om opptak til høyere utdanning*<sup>1</sup> og *Forskrift om opptak, studier, grader og eksamen ved Høgskolen Kristiania*<sup>2</sup> for mer informasjon.

---

<sup>1</sup> <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2017-01-06-13>

<sup>2</sup> <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2018-06-01-813?q=h%C3%B8yskolen%20kristiania>

### 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, fysisk aktivitet 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
- 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 faglig kunnskap for å kunne gi kostholdsrad 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

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.

Studieløpet er som følger:

Årsenhet i ernæring og helse			
<b>1.semester</b>	<b>Grunnleggende ernæring</b> 10 sp	<b>Ernæring, bærekraft og helse</b> 10 sp	<b>Motiverende kommunikasjon</b> 10 sp
<b>2.semester</b>	<b>Fysisk aktivitet og helse</b> 10 sp	<b>Ernæring og trening</b> 10 sp	<b>Metoder innen helsekartlegging</b> 10 sp

Tabell 1: Oppbygging av emner

Obligatoriske emner

### 4.1. Studiets innhold

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

Emne	Sp	Beskrivelse
<b>Grunnleggende ernæring</b>	10	<p>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.</p> <p>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.</p>

<b>Ernæring, bærekraft og helse</b>	10	<p>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 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 er 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>
<b>Motiverende kommunikasjon</b>	10	<p>Motiverende intervju er en anbefalt samtalemethode 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>
<b>Fysisk aktivitet og helse</b>	10	<p>Emnet fokuserer på hvilke positive effekter regelmessig fysisk aktivitet har på kroppen og fokuserer spesielt på hvordan fysisk aktivitet kan brukes i forebygging, behandling og rehabilitering av de vanligste livsstilssykdommene som overvekt/fedme og diabetes type 2.</p> <p>Videre fokuseres det på de vanligste muskel- og skjelettsykdommene samt de vanligste psykiske lidelsene som depresjon og angst. Studentene vil lære hvorfor fysisk aktivitet/trening har positive effekter på de vanligste livsstilssykdommene, i tillegg til å planlegge, gjennomføre og evaluere individtilpasset fysisk aktivitet/trening, som henter ut helseeffekten av regelmessig fysisk aktivitet. I emnet inngår også kurs i hjerte-lungeredning.</p>
<b>Ernæring og trening</b>	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</p>



		prestasjon i konkurranser, ferdigheter i bruk av relevante faglige verktøy.
<b>Metoder innen helsekartlegging</b>	10	I den teoretiske delen av emnet vil studentene få kunnskap om testrutiner, lover og etiske regler for behandling av pasientdata. Deretter får studentene lære om hvordan de best kan planlegge og gjennomføre helseprofiltester på et utvalg mennesker med ulikt kjønn, alder og fysisk form. I slutten av emnet vil de få ansvaret med å planlegge og gjennomføre helsekartlegging i praksis, og med veiledning av personene de har testet. Testingen gjennomføres med personer som er tilknyttet bedrifter som Høyskolen Kristiania samarbeider med.

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 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.

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.

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

## 6. Internasjonalisering

I Årsenhet i ernæring og helse er det ikke mulig å dra på internasjonal studentutveksling. Den øvrige undervisningen setter studiet i internasjonal kontekst.

### 6.1. 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.

Emnebeskrivelsene gir mer informasjon om de spesifikke ordningene for internasjonalisering i de ulike emnene.