

Grunnleggende ernæring (GERN)  
30 studiepoeng nettstudium



**BJØRKNES HØYSKOLE**

Litteraturliste studieåret 2018/2019

---

Pensum defineres ut fra anbefalt litteratur og læringsutbyttene i emnebeskrivelsene. Litteraturen som er nevnt under dekker pensum godt.

## **GERN1101**

### *Hovedlitteratur:*

Pedersen, J. I., Müller, H., Hjartåker, A. og Anderssen, S. A. (2017). *Grunnleggende Ernæringslære* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk. ISBN/EAN: 9788205496934

Sand, O., Sjaastad, V.Ø. og Haug, E., og Bjålie J.G. (2018). *Menneskekroppen: fysiologi og anatomi* (3.utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag. ISBN: 9788205504820

Helsedirektoratet. (2014). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet*. Hentet 29. mai 2018 fra:

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/806/Anbefalinger-om-kosthold-ernering-og-fysisk-aktivitet-IS-2170.pdf>

## **GERN1201**

### *Hovedlitteratur:*

Pedersen, J. I., Müller, H., Hjartåker, A. og Anderssen, S. A. (2017). *Grunnleggende Ernæringslære* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk. ISBN/EAN: 9788205496934

Sand, O., Sjaastad, V.Ø. og Haug, E., og Bjålie, J.G. (2018). *Menneskekroppen: fysiologi og anatomi* (3.utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag. ISBN: 9788205504820

Helsedirektoratet. (2014). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet*. Hentet 29. mai 2018 fra:

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/806/Anbefalinger-om-kosthold-ernering-og-fysisk-aktivitet-IS-2170.pdf>

## GERN1301

### *Hovedlitteratur:*

- Pedersen, J. I., Müller, H., Hjartåker, A. og Anderssen, S. A. (2017). *Grunnleggende Ernæringslære* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk. ISBN/EAN: 9788205496934
- Helsedirektoratet. (2014). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet*. Hentet 29. mai 2018 fra:  
<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/806/Anbefalinger-om-kosthold-ernæring-og-fysisk-aktivitet-IS-2170.pdf>
- Helsedirektoratet. (2016). *Gode levevaner før og i svangerskapet*. Hentet 29. mai 2018 fra:  
<https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/gode-levevaner-for-og-i-svangerskapet>
- Helsedirektoratet. (2017). *Nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring*. Hentet 29. mai 2018 fra:  
<https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/spedbarnsernæring>
- Helsedirektoratet. (2017). *Mat og måltider for spedbarn*. Hentet 29. mai 2018 fra:  
<https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/mat-og-maltider-for-spedbarn>
- Helsedirektoratet. (2007). *Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen*. Hentet 29. mai 2018 fra: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/431/Retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen-IS-1484.pdf>
- Helsedirektoratet. (2015). *Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen*. Hentet 29. mai 2018 fra:  
<https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-skolen>.
- Helsedirektoratet. (2010). *Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos barn og unge*. Hentet 29. mai 2018 fra:  
<https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/nasjonal-faglig-retningslinje-for-forebygging-utredning-og-behandling-av-overvekt-og-fedme-hos-barn-og-unge>

Helsedirektoratet. (2010). *Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring*. Hentet 29. mai 2018 fra:

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/916/Nasjonal-faglig-retningslinje-for-forebygging-og-behandling-av-underernering-IS-1580.pdf>

Henriksen, T., Haugen, G., Bollerslev, J., Kolset, S. O., Drevon, C. A., Iversen, P. O. & Clausen, P. (2005). *Ernæring i fosterlivet og fremtidig helse*. Tidsskr Nor Legeforen, 125, 442-444

#### *Støttelitteratur:*

Nordic Council of Ministers. (2012). *Nordic nutrition recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity* (5th ed.). Hentet 29. mai 2018 fra: <http://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:704251/FULLTEXT01.pdf>

Helsedirektoratet. (2011). *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag* (5. utg.). Oslo: Nasjonalt råd for ernæring. Hentet 29. mai 2018 fra: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/400/Kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebygge-kroniske-sykdommer-metodologi-og-vitenskapelig-kunnskapsgrunnlag-IS-1881.pdf>

Henriksen, C., Kvammen, J.A. & Thomassen, R.A. (2011). *Bare barnemat!: riktig kosthold for gravide, ammende, barn og unge* (2. utg.). Oslo: Stenersens forlag. ISBN: 9788272015090