

Studieplan for Årsstudium i kosthold, ernæring og mental helse

Godkjent: mars 2025

Studiepoeng: 60 studiepoeng

Nettstudium

Gjeldende fra studieåret 25/26

Institutt for helsefag

Årsstudiets akkreditering er hjemlet i NOKUTs akkreditering av Bachelor i Ernæring



Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	2
1.0 Årsstudium i kosthold, ernæring og mental helse	3
1.1 Mål og innhold	3
1.2 Opptakskrav	3
1.3 Læringsutbytte	4
1.4 Studiets oppbygging	5
1.5 Arbeidsomfang	5
1.6 Undervisnings- og læringsformer	6
1.7 Vurderingsformer og sensur	7
1.8 Relevans for videre studier og arbeidsliv	9
1.9 Internasjonalisering	10
1.10 Studiekvalitet	11
2.0 Årsstudiet	12
2.1 Introduksjon og emneoversikt	12
2.2 Emnebeskrivelser for årsstudiet	12
2.2.1 ERN2100 Matkunnskap, kosthold og samfunnsernæring	12
2.2.2 MED1100 Humanbiologi	14
2.2.3 ERN2200 Vitenskapsteori og kostholdsforskning	15
2.2.4 PSY1140 Helsepsykologi	17
2.2.5 ERN6080 Ernæringspsykologi	18



1.0 Årsstudium i kosthold, ernæring og mental helse

1.1 Mål og innhold

Årsstudiet i kosthold, ernæring og mental helse gir innsikt i hvordan kosthold påvirker fysisk og psykisk helse. Studiet kombinerer ernæringsfag med helsepsykologi og gir en helhetlig forståelse av sammenhengen mellom mat, kropp og sinn. Gjennom emner som matkunnskap, humanbiologi og ernæringspsykologi, lærer studentene å vurdere kosthold, analysere vitenskapelig forskning og foreslå forebyggende tiltak.

Innhold

Årsstudium i kosthold, ernæring og mental helse

- ✓ ERN2100 Matkunnskap, kosthold og samfunnsernæring
- ✓ MED1100 Humanbiologi
- ✓ ERN2200 Vitenskap og kostholdsforskning
- ✓ PSY1140 Helsepsykologi
- ✓ ERN6080 Ernæringspsykologi

1.2 Opptakskrav

Opptaksgrunnlaget for årsstudiet i kosthold, ernæring og mental helse er generell studiekompetanse eller realkompetanse, jf. Forskrift om opptak til høgre utdanning og jf. Forskrift om opptak, studier og eksamen ved Oslo Nye Høyskole.

Realkompetanse

For søkere som ikke har generell studiekompetanse kan det søkes om opptak på grunnlag av realkompetanse etter § 3-1 i Forskrift om opptak til høyere utdanning. Høyskolen har gjennomført en faglig vurdering for å identifisere generelle krav som gjelder hver søker uansett studium, og i tillegg studiespesifikke krav som gjelder per studium.

På Oslo Nye Høyskole gjelder følgende minstekrav for søkere for vurdering av opptak på grunnlag av realkompetanse i alle studieplaner:

- a) du fyller 25 år eller mer det året du søker om opptak.
- b) du har minimum 5 års utdanning og/eller praksis omregnet til 100 % stilling.
 - a. med utdanning menes utdanning på nivå med videregående skole.
Allmennfag/studiespesialisering regnes alltid som relevant. Fagbrev, relevante linjer på folkehøyskole og høyere utdanning er også relevant.



- b. med praksis menes lønnet eller ulønnet arbeid. Praksis må dokumenteres med attest/diplom. Attester må informere om ansettelsestid og stillingsprosent eller timeantall, signeres og stemples av arbeidsgiver.
 - i. Eksempler på praksis er lønnet arbeid, lærlingtid, tillitsverv og organisasjonsarbeid.
 - ii. Inntil 1 år med praksis kan dekkes av omsorg for egne barn. (Dette dokumenteres ved fødselsattest).
- c) du har sendt oss et motivasjonsbrev der du gjør rede for hvordan du har tenkt til å klare studiet du søker på uten generell studiekompetanse.
- d) for søkere med utdanning fra utlandet gjelder språkrav fastsatt av Kunnskapsdepartementet.

I tillegg til nødvendige attester på at generelle og spesifikke minstekrav er oppfylt, skal en søknad om realkompetanse inneholde et motivasjonsbrev og CV. Når komplett søknad foreligger, vil det foretas en individuell faglig vurdering av hver søker i denne kategorien slik at søkerens kompetanse viser de nødvendige faglige forutsetninger for å kunne gjennomføre studiet uten å ha generell studiekompetanse.

1.3 Læringsutbytte

Etter fullført årsstudium i kosthold, ernæring og mental helse forventes det at kandidaten har tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten...

- ✓ Har grunnleggende kunnskap om humanbiologi, med vekt på sentrale organsystemer innen psykiologi
- ✓ Har kunnskap om psykologiske faktorer betydning for helse og sykdom
- ✓ Har grunnleggende kunnskap om vitenskapsteori og bred kunnskap om metoder som brukes i ernæring- og helseforskning
- ✓ Har kunnskap om næringsstoffenes roller i kroppen
- ✓ Har grunnleggende matkunnskap
- ✓ Har kunnskap om sammenhengen mellom kosthold og helse
- ✓ Har kunnskap om forebygging av utvalgte helseutfordringer, med vekt på kostholdsrelaterte mentale lidelser
- ✓ Har kunnskap om kosthold og ernæringsbehov til ulike grupper mennesker

Ferdigheter

Kandidaten...



- ✓ Kan vurdere et helhetlig kosthold basert på næringstilgang og helsefremmende potensial
- ✓ Kan finne, kritisk vurdere og anvende relevant og evidensbasert kunnskap
- ✓ Kan formidle skriftlig og muntlig oppdatert og evidensbasert kunnskap
- ✓ Kan foreslå relevante tiltak basert på oppdatert og evidensbasert kunnskap

Generell kompetanse

Kandidaten...

- ✓ Kan formulere, belyse og besvare en problemstilling innen ernæringsfaget ved hjelp av vitenskapelig litteratur
- ✓ Evner å anvende en helhetlig og evidensbasert forståelse for sammenhenger mellom kosthold og mental helse
- ✓ Kan delta i ernærings- og helsefaglige diskusjoner og argumentere med et presist og vitenskapelig språk, både skriftlig og muntlig

1.4 Studiets oppbygging

Emnene er organisert slik at de gir en naturlig faglig progresjon og studenten anbefales å følge det foreslåtte studieløpet slik det er presentert i denne studieplanen. Tabell viser for Årsstudium i kosthold, ernæring og mental helse dersom man studerer på heltid (alle emnene i tabellen er obligatoriske).

	10 studiepoeng	10 studiepoeng	10 studiepoeng
Første semester	ERN2100 (10 sp) Matkunnskap, kosthold og samfunnsernæring	MED1100 (10 sp) Humanbiologi	ERN2200 (10 sp) Vitenskap og kostholdsforskning
Andre semester	PSY1140 (15 sp) Helsepsykologi		ERN6080 (15 sp) Ernæringspsykologi

1.5 Arbeidsomfang

Studieåret går over 10 måneder og er delt inn i to semestre, hvorav første semester består av tre emner, mens andre semester består av to emner (som til sammen utgjør 30



studiepoeng hvert semester). Studenten må påregne 37,5 timer i uken ved fulltidsstudier som utgjør et arbeidsomfang på ca. 1600 timer for en fulltidsstudent. Årsstudiet i kosthold, ernæring og mental helse kan også tas som deltidsstudier. Arbeidsomfanget ved deltidsstudier vil da avhenge av antallet studiepoeng som tas per semester.

1.6 Undervisnings- og læringsformer

Med utgangspunkt i erkjennelsen av at læring er en aktiv prosess, legges det opp til studentaktive metoder i undervisningen hvor studenter stimuleres til aktivt å søke kunnskap og delta i et fellesskap også digitalt, hvor ulike problemstillinger analyseres, løses og evalueres. De ulike undervisningsformene ved Oslo Nye Høyskole som står beskrevet i dette avsnittet, vil være relevante for studentene på dette studieprogrammet.

Ulike undervisningsformer

I tillegg til selvstudium er de tilrettelagte arbeids- og undervisningsformene varierte og inkluderer følgende:

Digital læringsplattform – tekst, lyd og bilde

Hvert emne i studiet har et digitalt læringsrom i vår læringsplattform hvor studentene får tilgang til pedagogisk gjennomtenkte læringsløp som er satt sammen av læringsmaterieill i form av tekster, bilder, videoer og lydfiler, samt automatiserte oppgaver og digitale kurs. Disse læringsressursene er lagt i en rekkefølge som er ment å støtte studentenes selvstendige læringsprosess. Kort oppsummert er tanken at læringsmateriellet, gir korte introduksjoner til læringsmål, særlig sentrale felt i emnet, forklaringer på særlig vanskelige områder, og viser studentene mulige veier inn i pensumlitteraturen og alternative kilder. Digitale kurs og automatiske oppgaver omtales i egne punkter under.

Digitale kurs/nettbaserte kurs

Et digitalt kurs er et nettkurs med tekster, videoer og oppgaver som følger hverandre i en bestemt rekkefølge og er presentert i vår digitale læringsplattform. Oppgavene som dukker opp innimellom tekstene og videoene forutsetter at studenten har tilegnet seg stoffet i de foregående læremidlene. Etter endt kurs vil studenten få vite hvor mange prosent riktige svar som er avlagt. Når det digitale kurset fungerer som et obligatorisk arbeidskrav vil kurset kreve 80 % riktige svar for at arbeidskravet vurderes som bestått. Studenten vil kunne ta kurset så mange ganger vedkommende ønsker. Ved obligatoriske arbeidskrav vil denne muligheten være åpen frem til et gitt tidspunkt før eksamen, og arbeidskravet må være bestått før studenten kan melde seg opp til eksamen.

Webinarer

Webinarer skiller seg fra undervisningsformene over fordi de organiseres live og tillater tettere og mer direkte interaksjon mellom studenter og faglærere. Under webinarene er det fokus på studentaktivitet og studentene vil som oftest dele sinn i mindre grupper for oppgaveløsning, diskusjon eller presentasjoner. Sentrale og autentiske problemstillinger blir belyst og diskutert både i mindre studentgrupper og samlet gruppe, og det gis rikelig



anledning til å stille spørsmål, drøfte fagstoff, samt at det er et egnet forum for å jobbe med både egen- og medstudentvurdering i forbindelse med for eksempel akademisk skriving. Dette er også en undervisningskontekst hvor det å reflektere rundt arbeid i grupper og egen rolle tematiseres.

Automatiserte oppgaver

I samtlige emner som inngår i studiet tilbyr vi via vår digitale læringsplattform en rekke automatiserte oppgaver hvor oppgavetype, vanskelighetsgrad og kognitivt nivå er knyttet til de sentrale temaene og læringsutbyttene i aktuelle emner. Disse oppgavene er forhåndsprogrammerte, og studentene kan selv bestemme om og når de vil utføre dem. Studenten får umiddelbart tilbakemelding basert på en programmert fasit, og kan gjenta oppgavene på et hvilket som helst tidspunkt.

Veiledning

Alle studenter ved årsstudiet vil få veiledning i de ulike emnene i forbindelse med for eksempel skriftlige innleveringer eller ferdighetstrening. Veiledning kan foregå både individuelt og i gruppe, og både ansikt til ansikt eller i digitale rom. Alle studenter har tilgang til individuell veiledende kontakt med faglærere både i forbindelse med og utenfor organisert undervisning, samt planlagt veiledning med dedikert fagperson.

Digitale klasserom

Vårt digitale klasserom er et samhandlingsrom i vår digitale læringsplattform som både faglærere og studenter har tilgang på. Hvert emne har sitt eget digitale klasserom hvor studenter lett kan kommunisere og jobbe sammen. Det stimulerer til faglige diskusjoner knyttet opp mot undervisningen i hvert emne, tidsaktuelle faglige nyheter og til organisering av kollokviegrupper. De andre studentene i klassen vil få opp et varsel om aktiviteten som har foregått siden sist de var logget på, med mulighet for å kommentere, like eller diskutere det som er lagt ut av medstudenter eller faglærer både synkront og asynkront.

Medstudentvurdering

Et bærende prinsipp for vårt vurderingsarbeid er at tilbakemeldingspraksis på studenters arbeid skal være læringssituasjoner. Gjennom bruk av digitale verktøy trene studentene i å gi kritisk konstruktiv vurdering av og tilbakemelding på medstudenters arbeid basert på kjente kriterier for måloppnåelse. Studenten vil også trenes i å nyttiggjøre seg tilbakemeldinger på eget arbeid. Det vil foregå gjennom et samarbeid mellom studentene og faglærere hvor man gjør kjent og innarbeider en felles forståelse for hva som kjennetegner ulike nivåer av måloppnåelse for en gitt oppgave. Deretter vil besvarelser fra studentene distribueres gjennom digitale plattformer eller i fysisk rom, og de skal formulere tilbakemelding til sine medstudenter eller eventuelt vurdere seg selv.

1.7 Vurderingsformer og sensur

Studentene vil møte ulike vurderingsformer gjennom studiet. Vurderingsformene skal ivareta en kontinuerlig prosess med et tosidig formål; fremme læring og dokumentere studentenes



kompetanse som tilstrekkelig i henhold til gjeldende læringsutbytte. Vurdering av eksamener gjennomføres etter gjeldende regler i *Lov om universiteter og høyskoler* og i *Forskrift om opptak, studier og eksamen ved Oslo Nye Høyskole*.

De aller fleste emnene har arbeidskrav som vurderes til bestått eller ikke bestått. Arbeidskravet må være bestått innen gjeldende frist i det enkelte emnet for at studenten skal ha anledning til å fremstille seg til eksamen. Obligatoriske arbeidskrav er egnet til å sikre studentens progresjon innen det gitte emnet og tilegnelse av læringsutbytter, samtidig som bruk av slike obligatoriske arbeidskrav gir mulighet til å belyse særlig sentrale deler av emnet og stimulere studenten til å jobbe ekstra med dette stoffet.

Ved stryk eller godkjent fravær ved ordinær eksamen og arbeidskrav vil studenten få anledning til å kontinuere inneværende semester. Ved ugyldig fravær mister studenten retten til å kontinuere innen samme semester. Kontinuering vil da være mulig ved neste ordinære gjennomføring, påfølgende semester. Studenten vurderes etter følgende karakterskala hvor den graderte bokstavkarakterskalaen beskriver følgende vurdering:

Karakter	Betegnelse	Generell (ikke fagspesifikk) beskrivelse av vurderingskriterier
A	Fremragende	Fremragende prestasjon som klart utmerker seg. Kandidaten viser svært god vurderingsevne og stor grad av selvstendighet.
B	Meget god	Meget god prestasjon. Kandidaten viser meget god vurderingsevne og selvstendighet.
C	God	Jevnt god prestasjon som er tilfredsstillende på de fleste områder. Kandidaten viser god vurderingsevne og selvstendighet på de viktigste områdene.
D	Nokså god	En akseptabel prestasjon med noen vesentlige mangler. Kandidaten viser en viss grad av vurderingsevne og selvstendighet.
E	Tilstrekkelig	Prestasjonen tilfredsstiller minimumskravene, men heller ikke mer. Kandidaten viser liten vurderingsevne og selvstendighet.
F	Ikke bestått	Prestasjon som ikke tilfredsstiller de faglige minimumskravene. Kandidaten viser både manglende vurderingsevne og selvstendighet.



Her følger en oversikt over eksamensformene og arbeidskravene for de enkelte emnene som årsstudiet inneholder:

Obligatoriske emner				
Anbefalt plassering (semester)	Emnekode og emnenavn	Sp	Eksamensform Vurderingsuttrykk: Gradert skala A-F	Arbeidskrav Vurderingsuttrykk: bestått/ikke-bestått
1	MED1100	10	Multiple choice-eksamen (1 time)	• Nettkurs i histologi
1	ERN2100	10	Skriftlig netteksamen (3 timer).	• Innleveringsoppgave i kostholdsundersøkelse • Dokumentere en økt med praktisk matlaging
1	ERN2200	10	Skriftlig netteksamen (3 timer).	• Skriftlig innlevering • Nettkurs i artikkelanalyse • Deltakelse på obligatorisk undervisning
2	PSY1140	15	Individuelt skriftlig oppgave over 48 timer, teller 70% av den totale karakteren Multiple choice-eksamen på 1 time, teller 30 % av den totale karakteren	• Skriftlig oppgave med medstudentevaluering • Nettkurs om spesifisert tema innen helsepsykologi
2	ERN6080	15	Muntlig eksamen	• Muntlig presentasjon for medstudenter • Nettkurs i psykobiologi og kobling tarm-hjerne

1.8 Relevans for videre studier og arbeidsliv

Målgruppen for årsstudiet i kosthold, ernæring og mental helse er personer som er interesserte i sammenhengen mellom kosthold og psykisk helse, og som ønsker en helhetlig forståelse av ernæringsfaget kombinert med helsepsykologi. Dette inkluderer:

- **Studenter** som ønsker en innføring i ernærings- og helsepsykologi som forberedelse til videre studier, for eksempel bachelorgrader innen ernæring eller psykologi.



- **Fagpersoner** innen helse og omsorg som ønsker faglig påfyll for å forstå ernærings rolle i forebygging og behandling av psykisk og fysisk helse.
- **Privatpersoner** med interesse for folkehelse og hvordan kosthold påvirker mental helse.

Studiet passer godt både for nyutdannede og for personer som ønsker å utvide sin faglige kompetanse gjennom videreutdanning eller omskolering.

Videre studier

Årsstudiet vil være et godt utgangspunkt for senere bachelorgrader i Norge og ved en rekke læresteder i utlandet. Årsstudiet er bygd opp av emner som også inngår i vår egen Bachelor i ernæring og det gjør det mulig å søke seg videre inn på dette bachelorprogrammet med 60 studiepoengs innpass. Studenter vil også kunne søke seg videre inn på andre bachelorgrader psykologi da årsstudiet gir en grundig innføring i sentrale problemstillinger relevant for innen dette fagområdet.

Arbeidsliv

Et årsstudium i kosthold, ernæring og mental helse er spesielt relevant for alle som allerede jobber innen helse- og omsorgssektoren, utdanningssektoren eller i andre yrker hvor man arbeider tett med mennesker. Studiet gir verdifull kompetanse om sammenhengene mellom ernæring og mental helse, som kan styrke både faglig forståelse og praktisk tilnærming. Kunnskapen og ferdighetene du tilegner deg gjennom årsstudiet er svært relevante innen forebyggende helsearbeid, i barnehager, skoler, SFO eller på frisklivssentraler. Studiet passer også for dem som møter barn og unge gjennom idrett, fritidsaktiviteter eller andre arenaer hvor trivsel og helse står i fokus.

Den unike innsikten i samspillet mellom ernæring og mental helse kan bidra til at du skiller deg ut i arbeidsmarkedet og styrker din attraktivitet overfor potensielle arbeidsgivere.

Hvor man ender opp til slutt avhenger imidlertid ikke bare av utdanningen, men også av hva man har gjort ved siden av studiene. Oslo Nye Høyskole legger til rette for og oppfordrer studentene til å engasjere seg ved siden av studiene. Vi har god kontakt med både organisasjonsliv og forskningsinstitusjoner og bidrar med innspill til hvordan studentene kan gjøre seg mer attraktive for fremtidige arbeidsgivere.

Høyskolen har også et eget arbeidslivs- og alumnikontor som organiserer ulike møter og kurs for våre studenter.

1.9 Internasjonalisering

Gode engelskferdigheter er ofte et krav i arbeidslivet og mye av forskningen og litteraturen innen fagområdet er tilgjengelig utelukkende på engelsk. Det å lære seg å tilegne seg oppdatert kunnskap på engelsk er en viktig ferdighet. Studentene vil derfor møte internasjonal litteratur på engelsk i flere av emnene inkludert i dette årsstudiet. Engelsk



litteratur velges der den vurderes til å være den mest relevante og/eller oppdaterte innen det aktuelle tema.

1.10 Studiekvalitet

Oslo Nye Høyskole har systemer for å sikre og videreutvikle kvaliteten på alle deler av utdanningen for å styrke studentenes læringsutbytte. Studentene er viktige bidragsytere i kvalitetsarbeidet gjennom blant annet å delta i studentevalueringer.



2.0 Årsstudiet

2.1 Introduksjon og emneoversikt

Den faglige sammensetningen er som følger:

	10 studiepoeng	10 studiepoeng	10 studiepoeng
Første semester	ERN2100 (10 sp) Matkunnskap, kosthold og samfunnsernæring	MED1100 (10 sp) Humanbiologi	ERN2200 (10 sp) Vitenskap og kostholdsforskning
Andre semester	PSY1140 (15 sp) Helsepsykologi		ERN6080 (15 sp) Ernæringspsykologi

2.2 Emnebeskrivelser for årsstudiet

2.2.1 ERN2100 Matkunnskap, kosthold og samfunnsernæring

Emne:	ERN2100
Tittel:	Matkunnskap, kosthold og samfunnsernæring
Type:	Obligatorisk emne
Plassering	1. semester
Studiepoeng:	10 studiepoeng

Innhold

Emnet omhandler aspekter knyttet til næringsstoffer, matvarer og kosthold som legger grunnlaget for ernæringsfaget. Emnet gir en innføring i matkunnskap, næringsstoffer og energi, samfunnsernæring og kostholdsforskning.

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:



- Har bred kunnskap om ulike matvaregrupper, merkeordninger av matvarer og regelverk knyttet til disse
- Har kunnskap om energibegrepet, og kan forklare sentrale prinsipper relatert til kroppens energiomsetning
- Har kunnskap om de energigivende næringsstoffenes inndeling og funksjon og kilder til disse i kosten
- Har kunnskap om sentrale mikronæringsstoffer, herunder funksjoner i kroppen og kilder til disse i kosten
- Har kunnskap om generelle prinsipper bak gjeldende kostråd og referanseverdier for energi og næringsstoffer til friske voksne
- Har kunnskap om det norske kostholdet og den historiske utviklingen av dette
- Har grunnleggende kunnskap om viktige aktører og virkemidler i norsk ernæringspolitikk, og kostholdets rolle i forebyggende helsearbeid
- Har kunnskap om sentrale ernæringsutfordringer nasjonalt og globalt, samt omfanget av disse
- Har grunnleggende kunnskap om hvordan matproduksjon og forbruk kan relateres til bærekraftighet
- Har grunnleggende kunnskap om økologisk mat
- Har grunnleggende kunnskap om vanlige metoder som brukes i kostholdsforskning

Ferdigheter:

- Kan anvende den norske matvaretabellen og kostholdsplanleggeren
- Kan estimere energiinnhold og vekt av noen vanlige matvarer og porsjoner
- Kan estimere energibehov basert på utregning av BMR og PAL
- Kan kartlegge og beregne innholdet av næringsstoffer og energi i kostholdet til enkeltpersoner, og vurdere næringsinnhold og matvarevalg opp mot gjeldende anbefalinger
- Kan planlegge og gjennomføre enkle kostholdsundersøkelsesmetoder
- Kan anvende standardiserte regler for referering i en vitenskapelig tekst
- Kan anvende matvarekunnskap i planlegging og tilberedning av mat i et helse- og bærekraftsperspektiv

Generell kompetanse:

- Kan reflektere over styrker og begrensninger i bruk av matvaretabeller, og verktøy for å estimere energiinntak og energibehov
- Kan reflektere rundt forhold knyttet til matvarer og kosthold, og deres påvirkning på helse og miljø
- Kan reflektere rundt ernæringsmessig kvalitet fra henholdsvis råvarer og bearbejdede matvarer i et helhetlig kosthold

Obligatoriske arbeidskrav

- Innleveringsoppgave i kostholdsundersøkelse
- Dokumentere en økt med praktisk matlaging

Vurderingsform

Avsluttende skriftlig netteksamen (3 timer). Det gis bokstavkarakter (A-F).



Opptaks- og adgangsgulering

Det kreves generell studiekompetanse eller realkompetanse, jfr. opptaksreglementet.

2.2.2 MED1100 Humanbiologi

Emne:	MED1100
Tittel:	Humanbiologi
Type:	Obligatorisk emne
Plassering	1. semester
Studiepoeng:	10 studiepoeng

Innhold

Emnet gir en innføring i grunnleggende temaer innen anatomi, fysiologi og sykdomslære. Disse temaene er kjemi, biokjemi, celledære, vevslære, genetikk, generell patologi, og generell farmakologi. Innholdet i dette emnet gir grunnlag for forståelse av de påfølgende organrelaterte emnene.

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:

- Har kunnskap om kjemi og biokjemi som gir grunnlag for forståelse av cellens oppbygging og funksjon
- Har kunnskap om cellens grunnleggende oppbygning og funksjon, med særlig vekt på cellemembranen, DNA, proteinsyntese, celledeling, energiomsetning og celledommunikasjon
- Har grunnleggende kunnskap om oppbygning og funksjon av de fire hovedtypene vev i kroppen (epitel, støtte- og bindevev, nervevev og muskelvev)
- Har grunnleggende kunnskap om generelle prinsipper i medisinsk genetikk, med særlig vekt på arvematerialets funksjon og organisering, enkel arvegang og multifaktoriell arv
- Kjenner til de vanligste generelle sykdomsmekanismene i kroppen, med spesiell vekt på celledskade, betennelse, aterosklerose, tromboembolisme, infarkt, sjokk og kreft
- Har kunnskap om generelle prinsipper i legemiddelbehandling, farmakokinetikk, farmakodynamikk og interaksjoner

Ferdigheter:

- Kan vurdere ikke-patologiske histologisnitt ved å skille mellom de ulike hovedtypene vev og strukturer
- Kan fremstille, tolke og begrunne enkle arveskjemaer for arvelig sykdom
- Kan reflektere over hvordan legemidler kan gi bivirkninger

Generell kompetanse:



- Har innsikt i sammenhengen mellom generelle sykdomsmekanismer, patofysiologien og hvordan sykdommer oppstår og utvikler seg og kan relatere dette til normal celledyrking og signalering
- Kan utveksle synspunkter om cellebiologi i lys av basalforståelse av kjemi, biokjemi og fysikk

Obligatorisk arbeidskrav

- Nettkurs i histologi

Vurderingsform

Avsluttende multiple choice-eksamen (1 time). Det gis bokstavkarakter (A-F).

Opptaks- og adgangsregulering

Det kreves generell studiekompetanse eller realkompetanse, jfr. opptaksreglementet.

2.2.3 ERN2200 Vitenskapsteori og kostholdsforskning

Emne:	ERN2200
Tittel:	Vitenskap og kostholdsforskning
Type:	Obligatorisk emne
Plassering	1. semester
Studiepoeng:	10 studiepoeng

Innhold

Emnet omhandler vitenskapsteori, forskning, statistikk og vitenskapelige publikasjoner knyttet til ernæring. Studenten skal tilegne seg grunnleggende kunnskap om statistiske metoder, samt tilegne seg kunnskap i å kunne lese, forstå og kritisk vurdere vitenskapelige publikasjoner og forskningsresultater.

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:

- Har kunnskap om vitenskapsteori, inkludert problemstillinger, hypoteser, forskningsetikk og sentrale vitenskapsetiske spørsmål knyttet til forskning innen ernæring
- Har kunnskap om statistiske tester og metoder, herunder samplings- og spredningsmål, enkle hypotesetester, p-verdi, effektmål, konfidensintervall, parametrisk- og ikke-parametrisk statistikk og normalfordelingskurven



- Har bred kunnskap om sentrale begreper innen tema relevante for forskning, herunder epidemiologisk studiedesign, styrker og svakheter ved disse samt metodiske utfordringer ved slik forskning
- Har bred kunnskap om metoder som brukes i kostholdsforskning, inkludert ulike kostholdundersøkelsesmetoder
- Kjenner til ulike typer vitenskapelige publikasjoner, samt relevante verktøy for å kunne vurdere kvaliteten av disse publikasjonene
- Kan forklare evidensbegrepet og kjenner til kriterier for å vurdere evidens

Ferdigheter:

- Kan lese og kritisk vurdere vitenskapelige artikler
- Kan reflektere over og vurdere hvilke studiedesign som egner seg ved ulike problemstillinger
- Kan vurdere hvilke kostholdsundersøkelsesmetoder som egner seg ved ulike studiedesign
- Kan utføre enkle statistiske beregninger og presentere data med sentralmål, spredningsmål og figurer
- Kan formulere egne hypoteser og teste disse ved hjelp av enkle statistiske metoder
- Kan anvende et statistikkprogram (eksempelvis Excel) til å beregne gjennomsnitt, median, konfidensintervall, standardavvik og standardfeil, samt lage diagrammer
- Kan tolke og beregne effektmålene relativ risiko og odds ratio
- Kan finne, vurdere og henvise til vitenskapelige artikler, samt tolke statistiske resultater med utgangspunkt i vitenskapelige artikler

Generell kompetanse:

- Har innsikt i styrker og svakheter ved de vanligste metoder for å innhente data om kosthold og ernæring/helse
- Har innsikt i styrker og svakheter ved forskjellige studiedesign brukt innen epidemiologisk forskning
- Kjenner til spesielle metodiske utfordringer samt etiske spørsmål knyttet til forskning innen kosthold

Obligatoriske arbeidskrav

- Skriftlig innlevering
- Nettkurs i artikkelanalyse
- Deltakelse på obligatorisk undervisning

Vurderingsform

Avsluttende skriftlig netteksamen (3 timer). Det gir bokstavkarakter (A-F).

Opptaks- og adgangsregulering

ERN2100 eller tilsvarende (kan tas samtidig)



2.2.4 PSY1140 Helsepsykologi

Emne:	PSY1140
Tittel:	Helsepsykologi
Type:	Obligatorisk emne
Plassering	2. semester
Studiepoeng:	15 studiepoeng

Innhold

Emnet gir en innføring i bakgrunnen for helsepsykologi som fagfelt, og hvordan kunnskap om psykologi kan bidra i forståelsen av hva som fremmer og opprettholder god helse og forebygger sykdom. Emnet tar for seg teorier og modeller for å forstå sammenhengen mellom tanker, intensjoner, atferd og følelser, og vil også ha fokus på hvordan vi reagerer på og mestrer sykdom, hva som påvirker våre helsevalg og effekten av forebyggende tiltak. Samspillet mellom psyke og soma står sentralt og emnet tar utgangspunkt i den biopsykososiale modellen.

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:

- Har kunnskap om fremveksten av helsepsykologi som fagfelt, og dens ståsted i skjæringspunktet mellom psykologi og medisinske fag
- Har kunnskap om psykologiske faktorerets betydning for helse og sykdom
- Har kunnskap om relevante teorier og empiriske funn fra fagfeltet helsepsykologi
- Har kjennskap til modeller som kan forklare sammenhenger mellom tanker, følelser og atferd og knytte disse til forebyggende og helsefremmende arbeid
- Forstår og kan analysere mekanismene bak helsereduserende atferd

Ferdigheter:

- Kan anvende teorier og empiri om helsepsykologi på tenkte og faktiske problemstillinger
- Kan foreslå tiltak til hvordan et identifisert helseproblem eller helseforhold kan bekjempes og forebygges
- Kan anvende den biopsykososiale modellen i en skriftlig fremstilling av helsepsykologiske fenomener
- Kan reflektere kritisk til gjeldende kunnskap og praksis innenfor det helsepsykologiske feltet



Generell kompetanse:

- Har innsikt i relevante fag- og yrkesetiske problemstillinger knyttet til helsepsykologien
- Kan formidle sentralt fagstoff knyttet til helsepsykologi skriftlig
- Kan utveksle synspunkter og erfaringer med medstudenter knyttet til eget og andres arbeid og dermed bidra til utvikling av god praksis

Obligatoriske arbeidskrav

- Skriftlig oppgave med medstudentevaluering
- Nettkurs om spesifisert tema innen helsepsykologi

Vurderingsform

Eksamen i dette emnet består av en delt eksamen som gir en samlet karakter i emnet:

- Individuelt skriftlig oppgave over 48 timer, 1500 ord (+/- 10 %) i henhold til oppgitte formkrav og APA-manual for referering. Denne delen teller 70% av den totale karakteren.
- Multiple choice-eksamen på 1 time. Denne delen teller 30 % av den totale karakteren.

Det er anledning til å ta opp kun den ene eksamenen i emnet dersom man ønsker det, eller begge. Eksamensinnholdet er læringsutbyttene. Eksamensbesvarelsen sensureres og gir gradert karakter, A – F.

2.2.5 ERN6080 Ernæringspsykologi

Emne:	ERN6080
Tittel:	Ernæringspsykologi
Type:	Obligatorisk emne
Plassering:	2. semester
Studiepoeng:	15 studiepoeng
Studiespråk:	Norsk

Innhold

Emnet gir omfattende kunnskap og forståelse for mennesket fra en helhetlig og psykobiologisk forståelse. Det omhandler grunnleggende biologiske behov koblet mot hjernens funksjon, hvordan kostholdet vårt kan påvirke vår psykiske helsetilstand, hvordan vår psykiske helsetilstand kan påvirke kostholdet vårt, samt koblingen mellom kosthold og ernæring både for generell mental helse og spiseforstyrrelser.

Læringsutbytte



Kandidaten

Kunnskap:

- Har kunnskap om psykobiologi som en ramme for å forstå interaksjonen mellom ernæring og psykisk helse
- Har kunnskap om ernæring i et evolusjonært perspektiv
- Har bred kunnskap om samspillet mellom mikrobe og menneske, herunder kostholdets påvirkning på mikrobiota, mikrobiom og tarm-hjerne-aksen
- Har kunnskap om hjernens struktur og funksjon, herunder hvordan hjernens plastisitet påvirkes av kosthold og miljømessige faktorer over livsløpet
- Har kunnskap om kroppens signalsystemer og regulering av matinntak og energihomeostase, herunder betydningen av genetikk og epigenetikk
- Kjenner til hvordan døgnrytme- og søvnforstyrrelser påvirker spiseatferd og hormonell regulering av appetitt.
- Har bred kunnskap om næringsstoffer og andre bioaktive stoffers betydning for hjernens funksjon og kroppens signalsystemer
- Har kunnskap om hvordan biologiske mekanismer relatert til måltidsmønster påvirker mental helse
- Har bred kunnskap om hvordan ulike kostmønstre kan påvirke hjernens funksjon og mental helse
- Har bred kunnskap om kostrelaterte metabolske forstyrrelser som rammeverk for å forstå mentale helseproblemer
- Har kunnskap om vanlige ernæringsrelaterte mentale lidelser som depresjon og angst
- Kjenner til koblinger mellom ernæring og utviklingsforstyrrelser som autisme og ADHD
- Har bred kunnskap om kostholdsforskning og vanlige ernæringsrelaterte mentale lidelser, herunder forskningsmetoder innen psykobiologi
- Har kunnskap om individuelle psykologiske og fysiologiske faktorer som påvirker kostholdet
- Har kunnskap om hvordan samfunnsmessige, kulturelle og sosiale faktorer påvirker kostholdet
- Har kunnskap om betydningen av måltidsfellesskapet for individ og samfunn
- Har kunnskap om årsaker til, symptomer på og konsekvenser av spiseforstyrrelser, inkludert forekomst av spiseforstyrrelser og vanlige komorbide lidelser.
- Har kunnskap om myter og misforståelser knyttet til spiseforstyrrelser, samt konsekvenser som skam, skyld og stigmatisering.



- Har kunnskap om sosiokulturelle faktorer, som sosiale medier, teknologi og kultur, i utvikling og opprettholdelse av spiseforstyrrelser.

Ferdigheter:

- Formidle muntlig oppdatert og evidensbasert kunnskap om sammenhengen mellom kosthold og mental helse.
- Drøfte sammenhengen mellom kosthold og mental helse med andre faggrupper.
- Foreslå tiltak til hvordan ernæringsrelaterte psykiske lidelser kan forebygges med kosthold.

Generell kompetanse:

- Har evne til å anvende en helhetlig forståelse av hvordan kosthold og mentale helse samspiller, med fokus på både individ- og samfunnsnivå.
- Har evne til å integrere ny kunnskap om sammenhengen mellom kosthold og mental helse og kunne reflektere kritisk over forståelse og praksis innen eget fagfelt.

Obligatoriske arbeidskrav

- Muntlig presentasjon for medstudenter
- Nettkurs i psykobiologi og kobling tarm-hjerne

Vurderingsform

Eksamen i dette emnet består av muntlig eksamen. Det gis bokstavkarakter A-F. Ingen hjelpemidler tillatt.

Opptaks- og adgangsregulering

Det anbefales forkunnskaper fra høyere utdanning innen helsefag, ernæring eller psykologi.

