

Studieplan for Årsstudium i ernæring

Godkjent: Februar 2026

Studiepoeng: 60 studiepoeng

Nettstudium

Gjeldende fra studieåret 26/27

Institutt for helsefag

Årsstudiets akkreditering er hjemlet i NOKUTs akkreditering av Bachelor i Ernæring



Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	2
1.0 Årsstudium i ernæring	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	6
1.8 Relevans for videre studier og arbeidsliv	8
1.9 Internasjonalisering	9
1.10 Studiekvalitet	9
2.0 Årsstudiet	10
2.1 Introduksjon og emneoversikt	10
2.2 Emnebeskrivelser for årsstudiet	10
2.2.1 HEL1010 Humanbiologi	10
2.2.2 ERN1010 Mat, kosthold og ernæring	11
2.2.3 HEL1050 Forskningsforståelse og kritisk tenkning	12
2.2.4 HEL1060 Samfunn og folkehelse	14
2.2.5 ERN1020 Samfunnsrettet ernæring	15



1.0 Årsstudium i ernæring

1.1 Mål og innhold

Årsstudium i ernæring gir en grunnleggende forståelse av hvordan mat, ernæring og livsstil påvirker kroppens funksjon og helse. Studiet kombinerer kunnskap om humanbiologi, anatomi og fysiologi med innsikt i kostholdets betydning for helse og sykdom. Gjennom emner som omhandler ernæring, folkehelse og forskningsforståelse utvikler studentene evnen til å vurdere og formidle ernæringsfaglig kunnskap på en kritisk og reflektert måte.

Studiet belyser sammenhengen mellom individets valg og samfunnets helseutfordringer, og gir et solid faglig grunnlag for videre studier innen ernæring og helsefag, eller som en verdifull etterutdanning innen ernæring og helse.

Innhold

Årsstudium i ernæring

- ✓ HEL1010 Humanbiologi
- ✓ ERN1010 Mat, kosthold og ernæring
- ✓ HEL1050 Forskningsforståelse og kritisk tenkning
- ✓ HEL1060 Samfunn og folkehelse
- ✓ ERN1020 Samfunnsrettet ernæring

1.2 Opptakskrav

Opptaksgrunnlaget for årsstudiet i ernæring 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 ernæring forventes det at kandidaten har tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- ✓ Har kunnskap om menneskekroppens oppbygging og funksjon
- ✓ Har kunnskap om vitenskapsteori og metoder i helsefaglig forskning
- ✓ Har kunnskap om næringsstoffer
- ✓ Har matkunnskap
- ✓ Har kunnskap om sentrale folkehelseutfordringer
- ✓ Har kunnskap om hvordan livsstilsfaktorer påvirker helse
- ✓ Har kunnskap om hva som kjennetegner et helsefremmende kosthold
- ✓ Har kunnskap om ernæringens rolle i forebyggende helsearbeid

Ferdigheter

Kandidaten

- ✓ Kan anvende verktøy og modeller for å kartlegge og vurdere kosthold
- ✓ Kan muntlig presentere sentrale folkehelseutfordringer og vurdere relevante tiltak
- ✓ Kan søke etter, kritisk vurdere og anvende vitenskapelige kilder i helsefaglig kontekst



Generell kompetanse

Kandidaten

- ✓ Kan reflektere over sammenhenger mellom samfunn, levevaner og folkehelseutfordringer
- ✓ Har innsikt i kostholdets betydning for helse og forebygging
- ✓ Har forståelse for behovet for å søke oppdatert og pålitelig kunnskap

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 oppbygging av Årsstudium i ernæring, dersom man studerer på heltid (alle emnene er obligatoriske).

	15 studiepoeng		15 studiepoeng
Første semester	HEL1010 Humanbiologi		ERN1010 Mat, kosthold og ernæring
Andre semester	HEL1050 Forskningsforståelse og kritisk tenkning (7,5 sp)	HEL1060 Samfunn og folkehelse (7,5 sp)	ERN1020 Samfunnsrettet ernæring

1.5 Arbeidsomfang

Studiet er normert til 60 studiepoeng per år for fulltidsstudier. Ett studiepoeng tilsvarer om lag 25–30 timer studentarbeid. Det forventes derfor at en heltidsstudent har et samlet arbeidsomfang på ca. 1 600–1 800 timer per studieår (10 måneder). Fordelingen kan variere noe mellom emnene, men samlet sett vil arbeidsbelastningen ligge innenfor rammen av det som forventes for å kunne tilegne seg læringsutbyttene.

Arbeidsomfanget består av:

- Tilrettelagt undervisning
- Selvstudium og forberedelser
- Eksamen og vurdering



1.6 Undervisnings- og læringsformer

Ved Oslo Nye Høyskole benyttes ulike undervisningsformer og læringsaktiviteter. Disse er relevante og tilpasset våre stedlige studenter og nettstudenter og varierer fra emne til emne. I tillegg til selvstudium kan undervisningsformene og læringsaktivitetene inkludere blant annet:

- Forelesninger tilbys som hovedregel i alle emner. For nettstudenter kan disse være for eksempel digitale forelesninger, forhåndsinnspilte videoer.
- Digitale læremidler – tekst, lyd og bilder.
- Digitale kurs – et nettkurs med tekster, videoer og oppgaver som følger hverandre i en bestemt rekkefølge.
- Seminarer / webinarer – en læringsaktivitet som organiseres i mindre grupper og som gir tettere interaksjon mellom studenter og fagansatte.
- Automatiserte oppgaver – som kan brukes til å teste fagkunnskaper
- Veiledning – studenter har tilgang til faglig veiledning og kan stille spørsmål ved behov.
- Digitalt klasserom – et samhandlingsrom i vår digitale læringsplattform som både fagansatte og studenter har tilgang til.
- Medstudentvurdering – en læringsaktivitet der studenter gir hverandre tilbakemelding på faglige arbeider eller prestasjoner, med mål om å fremme læring, refleksjon og utvikling.
- Ferdighetstrening - øving og praktisk arbeid som gjør at studenten kan utvikle og beherske konkrete ferdigheter som er definert i læringsutbyttene.
- Samlinger – organiserte undervisningsøkter der studenter og fagansatte samles for undervisning, diskusjon, øvelse og veiledning.

Undervisningsspråk er norsk med mindre annet er spesifisert i emnebeskrivelsen.

1.7 Vurderingsformer og sensur

Studier på Oslo Nye Høyskole benytter som regel både arbeidskrav og eksamen som vurderingsformer. Arbeidskrav kan bestå av skriftlige innleveringer, nettkurs, presentasjoner, deltakelse i øvelser eller andre aktiviteter som må være godkjent for at studenten skal kunne gå opp til eksamen. Eksamen kan være skriftlig, muntlig, praktisk eller i form av mappevurdering, og skal måle i hvilken grad studenten har oppnådd læringsutbyttet i emnet. Alle eksamener vurderes etter enten gjeldende karakterskala eller til bestått/ikke bestått. Sensur foretas av fagansatte og/eller ekstern sensor i tråd med gjeldende forskrifter, for å sikre en rettferdig og faglig forsvarlig vurdering. Mer informasjon om vurderingsformer finnes i emnebeskrivelser.

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 tilfredsstillende minimumskravene, men heller ikke mer. Kandidaten viser liten vurderingsevne og selvstendighet.
F	Ikke bestått	Prestasjon som ikke tilfredsstillende 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	HEL1010	15	Netteksamen	<ul style="list-style-type: none"> • Nettkurs
1	ERN1010	15	Netteksamen	<ul style="list-style-type: none"> • Innleveringsoppgave 1 • Innleveringsoppgave 2
2	HEL1050	7,5	Netteksamen	<ul style="list-style-type: none"> • Nettkurs • Innleveringsoppgave



2	HEL1060	7,5	Muntlig eksamen	<ul style="list-style-type: none"> • Muntlig presentasjon
2	ERN1020	15	Muntlig eksamen	<ul style="list-style-type: none"> • Muntlig presentasjon • Innleveringsoppgave

1.8 Relevans for videre studier og arbeidsliv

Målgruppen for årsstudiet i ernæring er personer som er interesserte i sammenhengen mellom ernæring, kosthold og helse. Dette inkluderer:

- **Studenter** som ønsker en innføring i ernærings- og helsefag som forberedelse til videre studier, for eksempel bachelorgrad innen ernæring eller annet studium.
- **Fagpersoner** innen helse, omsorg eller utdanning som ønsker faglig påfyll for å forstå kostholdets betydning for både individ og samfunn.
- **Privatpersoner** med interesse for sammenhengen mellom mat, ernæring og helse

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

Videre studier

Årsstudiet tilsvarer første år av bachelor i ernæring ved Oslo Nye Høyskole og studenter vil kunne fortsette direkte videre på denne bachelorgraden (med 60 studiepoeng innpass). Årsstudiet vil også være et godt utgangspunkt for andre bachelorgrader i Norge og ved en rekke læresteder i utlandet.

Arbeidsliv

Et årsstudium i ernæring er spesielt relevant for alle som allerede jobber innen helse- og omsorgssektoren, i utdanningssektoren eller i andre yrker hvor man arbeider tett med mennesker og mat. Studiet gir verdifull innsikt i sammenhengene mellom ernæring og helse, både på individnivå, gruppenivå og populasjonsnivå. Studiet inkluderer også viktig forståelse for forskning og kritisk vurdering, noe som vil være viktige ferdigheter både for videre studier og i arbeidsliv. Det å forstå hvem og hva man kan stole på blir stadig viktigere innen helse- og ernæringsfeltet.

Kunnskapen og ferdighetene du tilegner deg gjennom årsstudiet er svært relevante innen forebyggende helsearbeid, i kommuner, i barnehager, skoler, SFO eller på frisklivssentraler.



Den unike innsikten i oppdatert ernæringskunnskap og kobling til 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 bidragsyttere i kvalitetsarbeidet gjennom blant annet å delta i studentevalueringer.



2.0 Årsstudiet

2.1 Introduksjon og emneoversikt

Den faglige sammensetningen er som følger:

	15 studiepoeng		15 studiepoeng
Første semester	HEL1010 Humanbiologi		ERN1010 Mat, kosthold og ernæring
Andre semester	HEL1050 Forskningsforståelse og kritisk tenkning (7,5 sp)	HEL1060 Samfunn og folkehelse (7,5 sp)	ERN1020 Samfunnsrettet ernæring

2.2 Emnebeskrivelser for årsstudiet

2.2.1 HEL1010 Humanbiologi

Plassering: 1. semester

Studiepoeng: 15

Innhold

Emnet gir en innføring i menneskets biologi og evolusjon, samt grunnleggende anatomi og fysiologi. Dette inkluderer tema som gir forståelse for menneskekroppens struktur og funksjon, samt prosesser som skjer i celler, vev og organsystemer. Emnet omfatter også hvordan kroppen opprettholder homeostase (balanse), og grunnleggende patologiske prinsipper. Innholdet i dette emnet gir et viktig grunnlag for videre forståelse for helsefag.

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:

- Har grunnleggende kunnskap om prinsipper innen evolusjonsbiologi
- Har grunnleggende kunnskap om mikroorganismers oppbygging og egenskaper og hvordan disse har betydning for menneskets biologi og helse
- Har grunnleggende kunnskap om kjemi og biokjemi
- Har grunnleggende kunnskap om oppbygging og funksjon av kroppens celler og vev
- Har grunnleggende kunnskap om generelle prinsipper innen genetikk



- Har kunnskap om anatomisk oppbygging og funksjon av kroppens organer og organsystemer
- Har kunnskap om reguleringsmekanismer og homeostase i den friske kroppen
- Har grunnleggende kunnskap om generelle sykdomsmekanismer

Ferdigheter:

- Kan navngi anatomiske strukturer og organer i menneskekroppen og kan plassere disse i forhold til hverandre
- Kan beskrive hvordan evolusjonsprosesser har påvirket kroppens oppbygging og funksjon fra celle- til organsystemnivå

Generell kompetanse:

- Kan vurdere betydningen av grunnleggende kunnskap i humanbiologi som basis for videre helsefaglig læring, samarbeid og profesjonsutøvelse

Obligatorisk arbeidskrav

- Nettkurs

Eksamensform

Avsluttende netteksamen. Det gis bokstavkarakter (A-F).

Opptaks- og adgangsregulering

Det kreves generell studiekompetanse eller realkompetanse, jfr. Opptaksreglementet.

2.2.2 ERN1010 Mat, kosthold og ernæring

Plassering: 1. semester

Studiepoeng: 15

Innhold

Emnet gir en innføring i mat, kosthold og ernæring. Studenten vil lære om hva maten vi spiser inneholder, hva vi er anbefalt å spise og hva som ligger bak anbefalingene. Emnet legger også vekt på refleksjon rundt matens påvirkning på miljø og kultur. I emnet vil studenten lære å anvende metoder og verktøy for å kartlegge og vurdere kosthold opp mot gjeldende anbefalinger.

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:

- Har bred kunnskap om mat og matvaregrupper
- Har grunnleggende kunnskap om matproduksjon, bearbeiding og prosessering
- Har grunnleggende kunnskap om bærekraftig mat



- Har grunnleggende kunnskap om mattrygghet
- Har kunnskap om mat - og måltidskultur og endringer i kosthold
- Har grunnleggende kunnskap om næringsstoffer
- Kjenner til referanseverdier for energi og næringsstoffer til friske voksne
- Har kunnskap om kroppens energibehov
- Har kunnskap om kostråd og kjennetegn på helsefremmende kosthold
- Har grunnleggende kunnskap om kostholdsundersøkellesmetoder

Ferdigheter:

- Kan anvende verktøy for å kartlegge kosthold
- Kan beregne innhold av energi og næringsstoffer i kosthold og vurdere dette opp mot referanseverdier
- Kan estimere energibehov hos friske voksne
- Kan planlegge og tilberede helsefremmende og bærekraftige måltider

Generell kompetanse:

- Kan reflektere over styrker og begrensninger ved kostholdsundersøkellesmetoder
- Kan reflektere rundt kosthold i relasjon til helse, bærekraft og mat - og måltidskultur

Obligatoriske arbeidskrav

- Innleveringsoppgave 1
- Innleveringsoppgave 2

Eksamensform

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

Opptaks- og adgangsregulering

Det kreves generell studiekompetanse eller realkompetanse, jfr. opptaksreglementet.

2.2.3 HEL1050 *Forskningsforståelse og kritisk tenkning*

Plassering: 2 semester

Studiepoeng: 7,5

Innhold:

Emnet gir en innføring i vitenskapsteori, kunnskapskritikk og forskningsmetode med relevans for helsefagene. Studentene lærer grunnleggende om vitenskapsteoretiske tradisjoner, forskningsmetoder og evidensbasert praksis, samt hvordan man søker etter, vurderer og anvender vitenskapelige kilder. Det legges vekt på kritisk tenkning, akademisk kildebruk og forståelse for hvordan forskningsbasert kunnskap utvikles og danner grunnlag for helsefaglig praksis.



Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:

- Har grunnleggende kunnskap om vitenskapsteoretiske tradisjoner og perspektiver
- Har grunnleggende kunnskap om prinsipper innen epidemiologi og helsefaglig forskning
- Har grunnleggende kunnskap om etiske prinsipper for forskning og forskningsformidling
- Har kunnskap om akademisk kildebruk, sitering og plagiering
- Har grunnleggende kunnskap om kvantitative og kvalitative forskningsmetoder
- Har kunnskap om evidensbasert praksis i medisin og helsefag og hvordan forskningsbasert kunnskap kan innhentes og vurderes
- Har grunnleggende kunnskap om søk i vitenskapelige databaser, samt prinsipper for kritisk lesning og vurdering av vitenskapelige artikler
- Har kunnskap om de ulike trinnene i modellen for kunnskapsbasert praksis og hvordan disse anvendes i helsefaglig arbeid

Ferdigheter:

- Kan søke etter, vurdere og anvende vitenskapelige kilder i helsefaglig kontekst
- Kan strukturere og skrive en enkel vitenskapelig rapport med korrekt akademisk kildebruk
- Kan kritisk vurdere helseinformasjon og forskningsformidling

Generell kompetanse:

- Kan reflektere over hvordan vitenskapelig kunnskap utvikles og danner grunnlag for helsefaglig praksis
- Kan se betydningen av kritisk tenkning og vitenskapelig metode for faglig utvikling og livslang læring
- Har bevissthet om egne kunnskapsbegrensninger innen vitenskap og metode, og forståelse for behovet for å søke oppdatert og pålitelig kunnskap

Obligatoriske arbeidskrav

- Nettkurs
- Innleveringsoppgave

Eksamensform

Avsluttende netteksamen. Det gis bokstavkarakter (A-F).

Opptak og adgangsregulering

Det kreves generell studiekompetanse eller realkompetanse, jfr. opptaksreglementet.



2.2.4 HEL1060 Samfunn og folkehelse

Plassering: 2. semester

Studiepoeng: 7,5

Innhold

Emnet gir en innføring i folkehelse og hvordan ulike faktorer i samfunnet påvirker helse og utvikling av sykdom både på individnivå, gruppenivå og populasjonsnivå. Dette inkluderer livsstilsfaktorer, som påvirker både fysisk og psykisk helse. Emnet vil gi innsikt i tiltak for å fremme folkehelse og jobbe for utjevning av sosiale helseforskjeller gjennom forebyggende og helsefremmende tiltak. Etter endt emne skal studenten kunne drøfte samspillet mellom samfunn, individ og helsevesen. Videre skal studenten kunne beskrive problemstillinger relatert til helse for ulike samfunnsgrupper.

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:

- Har kunnskap om sentrale folkehelseutfordringer og sosiale ulikheter i helse
- Har kunnskap om folkehelseutfordringer blant ulike sårbare grupper
- Har kunnskap om hvordan ulike modifierbare livsstilsfaktorer påvirker befolkningens helse
- Har grunnleggende kunnskap om fordeler og begrensninger med ulike virkemidler i folkehelsearbeidet
- Har grunnleggende kunnskap om psykiske helseutfordringer i befolkningen, og deres betydning for folkehelsen
- Har kunnskap om samfunnsmedisinske arbeidsprinsipper og helsevesenets organisering
- Har kunnskap om grunnleggende prinsipper innen medisinsk etikk og hvordan etiske hensyn påvirker helsefaglig praksis.
- Kjenner til begrepet helsekompetanse ("health literacy") og har forståelse for befolkningsrettede tiltak som kan fremme helsekompetanse

Ferdigheter:

- Kan muntlig presentere og forklare sentrale folkehelseutfordringer på en strukturert og faglig presis måte
- Kan beskrive og vurdere relevante tiltak rettet mot sentrale helseutfordringer blant ulike grupper i samfunnet
- Kan diskutere etiske problemstillinger innen medisinsk og helsefaglig etikk
- Kan kritisk vurdere helseinformasjon

Generell kompetanse:

- Kan drøfte sammenhenger mellom samfunn, levevaner helsevesen og folkehelseutfordringer på individ- og gruppenivå



- Kan reflektere over hvordan helseutfordringer påvirker livskvalitet og livsløp hos ulike grupper i samfunnet, samt være bevisst egen faglig kompetanse og dens begrensninger

Obligatoriske arbeidskrav

- Muntlig presentasjon

Eksamensform

Avsluttende muntlig eksamen. Det gis bokstavkarakter (A-F).

Opptak og adgangregulering

Det kreves generell studiekompetanse eller realkompetanse, jfr. opptaksreglementet.

2.2.5 ERN1020 Samfunnsrettet ernæring

Plassering: 2. semester

Studiepoeng: 15

Innhold

Emnet gir en innføring i sentrale ernæringsrelaterte folkehelseutfordringer i Norge og globalt, samt hvordan kosthold påvirkes av forhold i samfunnet. Det legges vekt på forståelse av kunnskap om kosthold og ernæring i ulike faser av livet, sosiale ulikheter i helse, ernæringens rolle i forebyggende helsearbeid, og hvordan politikk, aktører og strukturelle virkemidler kan bidra til helsefremmende kostvaner i befolkningen. Studentene blir kjent med teorier og modeller som kan forklare spisevaner og matvalg på individ-, gruppe- og populasjonsnivå og anvender dette i vurdering av aktuelle folkehelse tiltak.

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:

- Har bred kunnskap om sentrale ernæringsrelaterte folkehelseutfordringer nasjonalt og globalt og om sosiale ulikheter i kosthold og helse
- Har bred kunnskap om kosthold og ernæring i ulike faser av livet
- Kjenner til ernæringsutfordringer for ulike sårbare grupper
- Har kunnskap om ernæringens rolle i forebyggende helsearbeid
- Har kunnskap om aktører og virkemidler i folkehelsearbeidet
- Har kunnskap om ernæringspolitikk
- Har kunnskap om sentrale teorier og modeller som forklarer spisevaner og matvalg på individ-, gruppe- og populasjonsnivå

Ferdigheter:

- Kan anvende kunnskap om kostholdets betydning i ulike faser av livet og på ulike arenaer for å fremme folkehelsen



- Kan anvende teorier og modeller for å få innsikt i spisevaner og matvalg på individ-, gruppe- og populasjonsnivå
- Kan drøfte virkemidler i norsk ernæringspolitikk

Generell kompetanse:

- Har innsikt i hvilken rolle ernæring og kosthold spiller i helsefremmende arbeid

Obligatoriske arbeidskrav

- Muntlig presentasjon
- Innleveringsoppgave

Eksamensform

Avsluttende muntlig eksamen. Det gis bokstavkarakter (A-F).

Opptaks- og adgangsregulering

Det kreves ERN1010 mat, kosthold og ernæring eller tilsvarende (kan tas samtidig).
Anbefalte forkunnskaper er HEL1060 eller tilsvarende (kan tas samtidig).

