

Studieplan for Årsstudium i kosthold, ernæring og mental helse

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 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	6
1.6 Undervisnings- og læringsformer	6
1.7 Vurderingsformer og sensur	8
1.8 Relevans for videre studier og arbeidsliv	9
1.9 Internasjonalisering	10
1.10 Studiekvalitet	10
2.0 Årsstudiet	11
2.1 Introduksjon og emneoversikt	11
2.2 Emnebeskrivelser for årsstudiet	11
2.2.1 ERN1010 Mat, kosthold og ernæring	11
2.2.2 PSY1140 Helsepsykologi	12
2.2.3 ERN1020 Samfunnsrettet ernæring	14
2.2.4 ERN6080 Ernæringspsykologi	15



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 om mat, kosthold og ernæring, samfunnsrettet ernæring, helsepsykologi og ernæringspsykologi, lærer studentene å vurdere kosthold, analysere vitenskapelig forskning og foreslå forebyggende tiltak.

Innhold

Årsstudium i kosthold, ernæring og mental helse

- ✓ ERN1010 Mat, kosthold og ernæring
- ✓ PSY1140 Helsepsykologi
- ✓ ERN1020 Samfunnsrettet ernæring
- ✓ 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 språkkrav 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 kunnskap om sentrale organsystemer innen psykobiologi
- ✓ Har kunnskap om psykologiske faktorerets betydning for helse og sykdom
- ✓ Har kunnskap om kostholdsforskning og metoder som brukes innen ernæring og psykobiologi
- ✓ Har kunnskap om næringsstoffenes roller i kroppen
- ✓ Har kunnskap om mat og matvaregrupper, herunder matproduksjon, prosessering, mattrygghet, bærekraft samt mat- og måltidskultur
- ✓ 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
- ✓ Har kunnskap om samfunnsrettet ernæringsarbeid og ernæringspolitikk, inkludert virkemidler samt teorier og modeller for hvordan spisevaner og matvalg formes og påvirkes i befolkningen

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).

	15 studiepoeng	15 studiepoeng
Første semester	ERN1010 Mat, kosthold og ernæring	PSY1140 Helsepsykologi
Andre semester	ERN1020 Samfunnsrettet ernæring	ERN6080 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 skrivning. 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 kollokviégrupper. 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 læringsutbyttet, 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 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.

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 samspeillet 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:

15 studiepoeng		15 studiepoeng
Første semester	ERN1010 Mat, kosthold og ernæring	PSY1140 Helsepsykologi
Andre semester	ERN1020 Samfunnsrettet ernæring	ERN6080 Ernæringspsykologi

2.2 Emnebeskrivelser for årsstudiet

2.2.1 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 adgangregulering

Det kreves generell studiekompetanse eller realkompetanse, jfr. opptaksreglementet.



2.2.2 PSY1140 Helsepsykologi

Plassering: 1. semester

Studiepoeng: 15

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 helseuserende 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.

2.2.3 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 adgangregulering

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

2.2.4 ERN6080 Ernæringspsykologi

Plassering: 2. semester

Studiepoeng: 15

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 samspeilet 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 genetik og epigenetik
- 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.

Opptaks- og adgangsregulering

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

