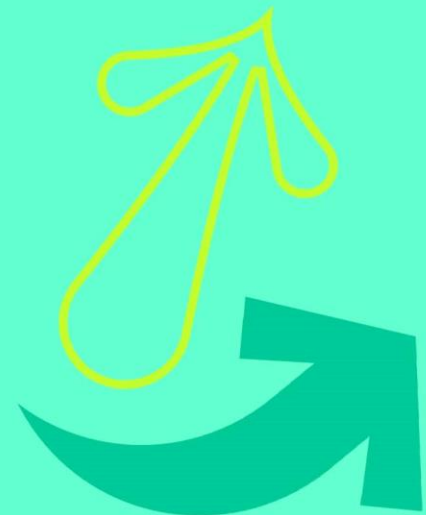


Studieplan for Bachelor i ernæring Bachelorstudium

Godkjent:

Studiepoeng: 180 studiepoeng

Stedlig studium og nettstudium
Gjeldende fra studieåret 2026/2027
Institutt for helsefag



Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	2
1.0 Bachelorstudium i ernæring.....	3
1.1 Beskrivelse av studiet	3
1.2 Målgruppe.....	3
1.3 Opptakskrav	4
1.4 Læringsutbytte.....	4
1.5 Studiets oppbygging	5
1.6 Arbeidsomfang.....	7
1.7 Undervisnings- og læringsformer	8
1.8 Vurderingsformer og sensur	11
1.9 Internasjonalisering og utveksling	15
1.10 Relevans for videre studier og arbeidsliv.....	15
1.11 Studiekvalitet	15
2.0 Første studieår.....	16
2.1 Introduksjon og emneoversikt.....	16
2.2 Emnebeskrivelser for første studieår	16
2.2.1 HEL1010 Humanbiologi.....	16
2.2.2 ERN1010 Mat, kosthold og ernæring	18
2.2.3 HEL1060 Samfunn og folkehelse	19
2.2.4 HEL1050 Forskningsforståelse og kritisk tenkning	20
2.2.5 ERN1020 Samfunnsrettet ernæring.....	22
3.0 Andre studieår	24
3.1 Introduksjon og emneoversikt.....	24
3.2 Emnebeskrivelse for andre studieår	24
3.2.1. ERN2030 Energigivende næringsstoffer og metabolisme	24
3.2.2 HEL2040 Helsekommunikasjon og formidling	25
3.2.3. ERN2050 Mikronæringsstoffer og andre bioaktive komponenter	26
3.2.4 ERN2060 Ernæringsepidemiologi og forskningsmetode	27
3.2.5 ERN2070 Ernæring og livsstilsrelaterte tilstander	29
4.0 Tredje studieår	30
4.1 Introduksjon og emneoversikt.....	30
4.2. Emnebeskrivelse for tredje studieår.....	30
4.2.1 ERN3080 Bacheloroppgave.....	30
4.3. Valgemner	32
4.3.1. ERN6007 Internship (7.5 stp).....	32
4.3.2. ERN6011 Idrettsernæring, trening og fysisk aktivitet	33
4.3.3 ERN6015 Internship (15 stp).....	34
4.3.4 ERN6041 Kosthold og ernæring for barn.....	36
4.3.5 ERN6031 Internship (30 stp).....	37



4.3.6 ERN6071 Kosthold og ernæring for ældre	39
4.3.7 PSY1140 Helsepsykologi.....	40
4.3.8 ERN6080 Ernæringspsykologi.....	41
4.3.9 ERN6091 Mat og ernæring i et bærekraftperspektiv	43



1.0 Bachelorstudium i ernæring

1.1 Beskrivelse av studiet

Bachelorstudium i ernæring har et forebyggende og helsefremmende perspektiv, og har som mål å gi studenten kunnskap og kompetanse om sammenhengen mellom kosthold og helse i et vitenskapelig perspektiv. Fullført studium gir graden «bachelor i ernæring» og kan kvalifisere til helsefremmende og forebyggende ernæringsarbeid i privat eller offentlig sektor. Fullført studium kvalifiserer til å søke opptak til masterstudier ved andre høyskoler og universiteter nasjonalt og internasjonalt.

Oppstarten på bachelorstudiet er for de fleste studenter det første møtet med høyere utdanning. Ved å gi studentene grundig innføring i studieteknikk og forståelse for hva høyere utdanning er, ønsker vi å forventningsstyre studentene på hva bachelorstudiet vil kreve av dem. Vår erfaring er at overgangen mellom videregående skole og høyere utdanning på den ene siden, og overgangen fra høyere utdanning til arbeidslivet på den andre siden for mange kan være stor. Vår ambisjon er å gjøre disse overgangene enklere, både for de studentene som vil studere videre og de som vil begynne å jobbe når bachelorgraden er oppnådd. Det er også gode muligheter til å spisse sin utdanning gjennom valgfrie emner gjennom bachelorgraden.

1.2 Målgruppe

Studiet er relevant for personer som ønsker en grundig innføring i sammenhengen mellom kosthold og helse og vil jobbe med helsefremmende og forebyggende arbeid med spesielt fokus på ernæring.

Aktuelle målgrupper kan være:

- De som tidligere har studert medisin grunnfag eller tilsvarende og ønsker å gå videre med en bachelorgrad i ernæring.
- De som senere ønsker å gjennomføre en mastergrad. Studiet kvalifiserer til å søke opptak ved en rekke masterprogrammer både nasjonalt og internasjonalt.
- Personer med tilknytning til helsefremmende arbeid eller til helsevesenet, som for eksempel sykepleiere, helsesykepleiere og jordmødre. Studiet gir også solide kunnskaper i forskningsmetode.
- Lærere og lektorer som ønsker en solid innføring i helsefremmende og forebyggende ernæringsarbeid. Studieomfanget gir en god basis for å undervise i fagfeltet, bl.a. i grunnskole, videregående skole eller på høyskole.

1.3 Opptakskrav

Opptaksgrunnlaget for bachelor 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*.



Det kan søkes om opptak på grunnlag av realkompetanse etter § 3-1 i *Forskrift om opptak til høyere utdanning*. Følgende minstekrav for realkompetansesøkere til bachelor i ernæring er gjeldende:

Generelle minstekrav:

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 kommer studiespesifikke minstekrav for bachelorstudiet i ernæring tilsvarende:

- Norsk, minimum 112 timer
- Engelsk, minimum 84 timer
- Matte, minimum 84 timer
- Naturfag, minimum 56 timer

1.4 Læringsutbytte

Etter gjennomgått bachelorgrad i ernæring vil studentene ha følgende kunnskaper, ferdigheter og kompetanse:

Kunnskaper

- Grunnleggende kunnskap om menneskekroppens anatomi, fysiologi og de vanligste sykdomsgrupper
- Grunnleggende kunnskap om næringsstoffenes biokjemi og metabolisme
- Grunnleggende kunnskap om vitenskapsteori og bred kunnskap om metoder som brukes i kost- og ernæringsforskning
- Grunnleggende kunnskap om statistikk
- Bred kunnskap om næringsstoffenes kilder, oppbygning, fordøyelse, absorpsjon, lagring, funksjon og utskillelse fra kroppen
- Grunnleggende matkunnskap og kjennskap til gjeldende regelverk for merking og sammensetning av aktuelle matvarer og kosttilskudd



- Bred kunnskap om kosthold og ernæringsbehov til ulike grupper friske mennesker i ulike livsfaser
- Bred kunnskap om forebygging av livsstilssykdommer som blant annet overvekt, hjerte-karsykdommer, diabetes 2, matvarereaksjoner og funksjonelle mage-tarmsykdommer, samt kostveiledning ved disse sykdommene
- Kjennskap til pasientrettigheter og relevante lover som regulerer forhold mellom behandler og klient

Ferdigheter

- Kunne beregne innholdet av energi og næringsstoffer i et kosthold
- Kunne utføre en klientsamtale, inkludert å utføre kostanamnese og gi kostveiledning til friske personer og utvalgte grupper
- Kunne gi gruppeveiledning til utvalgte klientgrupper
- Kunne holde foredrag til friske personer og utvalgte grupper
- Kunne gi råd og opplæring til helsepersonell i ernæringsfaglige spørsmål

Generell kompetanse

- Ha gode kommunikasjonsevner og kompetanse i å motivere klienter til kostendringer
- Kunne delta i ernæringsfaglige diskusjoner og argumentere med et presist og vitenskapelig språk, både skriftlig og muntlig
- Kunne formulere, belyse og besvare en problemstilling innen ernæringsfaget ved hjelp av vitenskapelige litteratur
- Bidra til bruk av evidensbasert ernæring- og kostveiledning i primærforebyggende helsearbeid
- Kunne avgjøre hvilke klienter man selv kan veilede, og hvilke som bør oppfordres til å oppsøke autorisert helsepersonell

1.5 Studiets oppbygging

Bachelorstudiet i ernæring er bygget opp av både obligatoriske emner og valgemner. Emnene er organisert slik at de gir en naturlig faglig progresjon. Innholdet i bachelorgraden er som følger: Første semester begynner med emnet humanbiologi og emnet mat, kosthold og ernæring. I andre semester fortsetter bachelorgraden med emnet samfunn og folkehelse, forskningsforståelse og kritisk tenkning og emnet samfunnsrettet ernæring. I tredje semester vil studentene møte på emnene energigivende næringsstoffer og metabolisme, samt helsekommunikasjon og formidling. I fjerde semester fortsetter det med emnene mikronæringsstoffer og andre bioaktive komponenter, ernæringsepidemiologi og forskningsmetode, samt ernæring og livsstilsrelaterte tilstander. I femte semester er det mulig å velge mellom ulike valgemner for å spisse bachelorgraden eller reise på utveksling. I sjette og siste semester kan studenten også velge mellom ulike valgemner, før studiet avsluttes med bacheloroppgaven.

Obligatoriske emner

- HEL1010 Humanbiologi (15 sp)
- HEL1060 Samfunn og folkehelse (7.5 sp)



- HEL1050 Forskningsforståelse og kritisk tenkning (7.5 sp)
- ERN1010 Mat, kosthold og ernæring (15 sp)
- ERN1020 Samfunnsrettet ernæring (15 sp)
- ERN2030 Energigivende næringsstoffer og metabolisme (15 sp)
- HEL2040 Helsekommunikasjon og formidling (15 sp)
- ERN2050 Mikronæringsstoffer og andre bioaktive komponenter (7.5 sp)
- ERN2060 Ernæringsepidemiologi og forskningsmetode (7.5 sp)
- ERN2070 Ernæring og livsstilsrelaterte tilstander (7.5 sp)
- ERN3080 Bacheloroppgaven (15 sp)

Valgfrie emner

- ERN6007 Internship (7.5 stp)
- ERN6011 Idrettsernæring, trening og fysisk aktivitet (15 stp)
- ERN6015 Internship (15 stp)
- ERN6041 Kosthold og ernæring for barn (15 stp)
- ERN6031 Internship (30 stp)
- ERN6071 Kosthold og ernæring for eldre (15 stp)
- PSY1140 Helsepsykologi (15 stp)
- ERN6080 Ernæringspsykologi (15 stp)
- ERN6091 Mat og ernæring i et bærekraftperspektiv (15 sp)

Studenten velger selv blant de valgfrie emnene. De valgfrie emnene velges ut fra interesse, og for å legge til rette for videre ambisjon for studie- og karrierevei. Ønsker du å ta andre valgemner eller undersøke hvilke valgemner ved ONH det er mulig å ta, kan du kontakte din studentrådgiver.

Tabellen viser studieførløpet som gir en naturlig faglig progresjon.



Første studieår	15 studiepoeng		15 studiepoeng	
	Første semester	HEL1010 Humanbiologi		ERN1010 Mat, kosthold og ernæring
	Andre semester	7.5 studiepoeng		7.5 studiepoeng
HEL1060 Samfunn og folkehelse		HEL1050 Forskningsforståelse og kritisk tenkning		ERN1020 Samfunnsrettet ernæring
Andre studieår	15 studiepoeng		15 studiepoeng	
	Tredje semester	ERN2030 Energigivende næringsstoffer og metabolisme		HEL2040 Helsekommunikasjon og formidling
	Fjerde semester	7.5 studiepoeng		7.5 studiepoeng
ERN2050 Mikronæringsstoffer og andre bioaktive komponenter		ERN2060 Ernæringsepidemiologi og forskningsmetode		
Tredje studieår	30 studiepoeng			
	Femte semester	Valgemner/Utveksling		
	Sjette semester	15 studiepoeng		15 studiepoeng
Valgemner		ERN3080 Bacheloroppgave		

Emnene i bachelorgraden bygger på hverandre. Emnene skal derfor tas i den rekkefølge som er lagt opp fra høyskolen, med unntak av enkelte emner som kan innplasseres fleksibelt. For å kunne starte på noen av emnene, kreves det at andre emner er bestått, at studenten skal ta kontinuasjonseksamen i aktuelt emne samme semester eller at det foreligger gyldig fritak. For spesifikke retningslinjer som gjelder de enkelte emnene – se «Opptaks- og adgangsregulering» i emnebeskrivelsene.

Dersom en student oppnår karakter F, ikke bestått, på en eksamen må vedkommende ta kontinuasjonseksamen i dette emnet ved første mulige anledning.

1.6 Arbeidsomfang

Bachelorstudiet i ernæring er et fulltidsstudium, og det legges til grunn at studenten vil ha et arbeidsomfang tilsvarende 1600 timer per studieår, noe som tilsvarer ca. 37,5 timer studieinnsats per uke. Studieåret går over ti måneder.



Studieåret er delt inn i to semestre, hvorav hvert semester består av emner som til sammen utgjør 30 studiepoeng. I hver av de første 5 semestrene vil arbeidsomfanget fordele seg omtrent som under:

Arbeidsformer og læringsaktiviteter	Antall timer
Tilrettelagt undervisning: stedlige og/eller digitale forelesninger, seminarer og/eller webinarer, oppgaveløsning gruppevis eller individuelt	375
Selvstudium	325
Eksamensforberedelse og gjennomføring	100
SUM	800

Deltidsstudier eller enkeltemnestudent

Det er også mulig å ta studiet på deltid eller kun studere enkeltemner (der studenten oppfyller opptakskrav). Arbeidsomfanget vil da avhenge av antallet studiepoeng som tas per år. Et fulltidsstudium tilsvarer 60 studiepoeng per år.

1.7 Undervisnings- og læringsformer

De ulike undervisningsformene ved Oslo Nye Høyskole som står beskrevet i dette avsnittet, vil være relevante for både våre stedlige studenter og våre nettstudenter, men i varierende grad og i ulik sammensetning.

Læring er en aktiv prosess, derfor legges det opp til studentaktive metoder i undervisningen hvor studentene stimuleres til aktivt å søke kunnskap. I tillegg til selvstudium er de tilrettelagte arbeids- og undervisningsformene varierte og inkluderer:

Spesielt for stedlige studier gjelder:

Forelesninger

Det foreleses over sentral tematikk i pensum. Vi har to typer forelesninger. Den ene typen vil foregå på tradisjonelt vis hvor det foreleses i auditorium over sentrale deler av pensum. Den andre typen er organisert i henhold til det som kalles flipped-classroom. Det innebærer at studentene i forkant av forelesning får digitale læremidler knyttet til sentral tematikk tilgjengelig. Det forventes at studentene nyttiggjør seg disse læringsmidlene i forkant av forelesningen slik at forelesningene kan konsentreres rundt problemløsning og arbeid med ulike typer caser. Det stimulerer til dypere forståelse for tematikken.



Seminarer

Noen emner har egne økter med seminarer der studentene i grupper arbeider med problemløsning, diskusjon og oppgaver. Faglærer(e) er til stede som veileder og fasiliteter og i løpet av seminarene vil løsningsforslag gjøres tilgjengelig. Oppgaver vil deles ut på forhånd eller til seminaret, og vil på ulike måter forberede studentene til eksamen i det aktuelle emnet.

Spesialt for nettstudenter gjelder:

Videoforelesninger

Videoforelesninger vil være tilgjengelig for studentene via den digitale læringsplattformen og vil erstatte de stedlige forelesningene. Dette vil være videoer som i dybden gjennomgår de ulike temaene i emnet og sammen med pensum og andre digitale ressurser gir et godt grunnlag for å tilegne seg læringsmål i emnet.

Webinarer

Webinarer fungerer som digitale seminarer der problemløsning, oppgaver og diskusjon står i fokus. Formen vil kunne variere mellom emner og ulike tema, men aktivitetene vil på ulike vis forberede studentene til eksamen. Oppgavene kan sendes ut på forhånd eller deles ut i webinaret og deltakelse på webinaret gir mulighet for interaksjon med medstudenter og faglærer, samt mulighet til å få nødvendige presiseringer eller oppklaringer fra faglærer. På webinar vil også oppgaver gjennomgås og et løsningsforslag presenteres.

Samlingsbasert undervisning

For flere av emnene vil det være en stedlig samling av to til fire dagers varighet i høyskolens lokaler. Samlingene kan bestå av forelesninger om sentral tematikk i pensum, gruppearbeid eller praktiske øvelser.

Generelt for både nettstudier og stedlige studier:

Tekster

Studentene blir presentert for tekster som introduserer ulike sentrale temaer innen hvert emne samt lengre tekster knyttet til særlige vanskelige områder innen de enkelte temaene. Temaer som erfaringsmessig er vanskelig tilgjengelige vil også belyses på andre måter; slik som med tegninger, animasjoner, tematiske forelesninger på video osv. Samlet vil de ulike læringsmediene gi en helhetlig presentasjon av fagstoffet fra ulike pedagogiske prinsipper, noe som vil gi studentene gode læringsmuligheter.

Digitale klasserom

Digitale klasserom gjør at studenten lett kan kommunisere med andre studenter som tar samme emne. Hvert emne har sitt eget digitale klasserom, der alle som jobber med samme emnet er medlemmer. Det digitale klasserommet stimulerer til faglige diskusjoner knyttet opp mot undervisningen i hvert emne og tidsaktuelle faglige nyheter. En emneansvarlig faglærer vil følge opp og moderere hvert klasserom. Faglærer vil regelmessig legge ut materiale som har til hensikt å stimulere til læring og diskusjon. Eksempler på dette kan være kasuistikker,



oppslag i media, resultater fra vitenskapelige artikler etc. I tillegg kan studentene i «klassen» legge ut spørsmål, aktuelle saker osv. 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 andre studenter eller faglærer. På denne måten vil hver student kontinuerlig kunne være i kontakt med andre studenter som studerer samme tema samt faglærer, og dermed ha mulighet til å diskutere faglige og pedagogiske problemstillinger. Dette vil gi rom for et godt læringsmiljø og interaksjon mellom studentene.

Video og lydfil

Video og lydfiler utgjør en vesentlig del av undervisningen på nettstudiet. Videoene og lydfiler vil streames direkte til studentens datamaskin. Sammen og integrert i tekstene erstatter disse forelesningene på en ordinær stedlig høyskole. Videoene kan deles inn i hovedsakelig hovedsak to ulike typer. Den ene er en type korte oversiktsvideoer som vil innlede til temaer. De kommer ikke til å gå i dybden innenfor emnet, men er ment å introdusere studenten til temaet. Disse oversiktsvideoene fungerer som motivasjonsfaktorer og hjelper studenten til å se i hvilken sammenheng dette temaet kan forstås. For å sikre at studentene får med seg stoffet kobles videoene og artiklene til oppgaver knyttet direkte til det aktuelle temaet. Den andre typen vil være videoer som går mer i dybden på enkelte områder innen et gitt tema, gir et sammendrag eller nødvendige presiseringer. Videoene vil noen ganger være i form av en samtale mellom en fagperson og en mer uvitende karakter (skuespiller) og andre ganger en fagperson som står ved en tavle for også å kunne illustrere det vedkommende snakker om med tegning.

Kurs

Innen det enkelte emne kan nettkurs være en del av den anbefalte, men ikke obligatoriske undervisningen eller som obligatorisk arbeidskrav. Et nettkurs er en sløyfe med tekster, videoer og oppgaver som følger hverandre i en bestemt rekkefølge. Oppgavene som dukker opp innimellom tekstene og videoene forutsetter at studenten har tilegnet seg stoffet i foregående læringsmidler. Etter endt kurs-sløyfe vil studenten få vite hvor mange prosent riktige svar studenten har avlagt og hvilke oppgaver som eventuelt ikke er korrekt besvart. Når nettkurset fungerer som et obligatorisk arbeidskrav vil kurset kreve 85 % riktige svar for at arbeidskravet vurderes som bestått. Studenten vil kunne ta kurset så mange ganger studenten ønsker. Ved obligatorisk arbeidskrav vil den muligheten være åpen frem til et gitt tidspunkt før eksamen.

Oppgaver

For å stimulere til læring utgjør oppgaver en viktig del av læremidlene da det gir studentene mulighet til og kontinuerlig følge med på sin egen faglige utvikling. Oppgavene, ca. 600 i antallet, skal gjøre faget engasjerende, føre til repetisjon, være en rettleder i lesning av lærebøker, og hjelpe til med å bevisstgjøre og belyse viktige sammenhenger. Studentene engasjeres i faget ved at man vekker deres nysgjerrighet og skaper læringslyst, og her har man hentet inspirasjon fra internettbaserte spill som gjør at brukeren engasjeres av spillet for eksempel ved bruk av umiddelbar tilbakemelding. Noen oppgaver, i form av fritestoppoppgaver, krever imidlertid at nettlærer leser og kommenterer. Dette er nødvendig for å sikre studentenes skriveferdigheter som er en viktig del av læringsutbytte i årsstudiet i medisin.



Oppgavene tilbys i ulikt format. Studentene vil møte multiple choice-, single choice-, kortsvars-, fyll-inn og riktig plasseringsoppgaver. Alle oppgavene løses på nett. De oppgavene som det gis umiddelbar tilbakemelding på vil studenten kunne løse så mange ganger studenten ønsker. Fasit gis ikke, men studenten får tilbakemelding på om besvarelsen er riktig eller gal. Kun studentens beste resultat på en gitt oppgave lagres.

Selvstudium

Selvstudium er en sentral del av studentenes arbeidsform, da læring er en aktiv prosess og studentens egeninnsats vil være avgjørende for studentens utbytte av alle arbeids- og undervisningsformer. Derfor vil alle gjennomgå et kurs i studieteknikk. Dette kurset vil være tilgjengelig for studenten gjennom hele studiet slik at studenten kan repetere de ulike elementene ved behov.

1.8 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.

Nettkurs

Når nettkurset fungerer som et obligatorisk arbeidskrav vil kurset kreve 85 % riktige svar for at arbeidskravet skal vurderes som bestått. Studenten vil kunne ta kurset så mange ganger som ønskelig. Ved obligatorisk arbeidskrav vil den muligheten til å repetere sløyfen være åpen frem til et gitt tidspunkt før eksamen. Sløyfen må være bestått innen dette tidspunktet for at studenten skal kunne meldes opp til eksamen.

Innleveringsoppgaver og mappeinnlevering

Når innleveringsoppgaver fungerer som obligatorisk arbeidskrav må oppgaven leveres til en fastsatt frist. Studenten vil deretter få tilbakemelding på oppgaven sin og hvis den ikke tilfredsstillende til godkjenning, vil det gis mulighet for å rette opp og levere på nytt til ny frist. Studenter som ikke får oppgaven bestått på andre forsøk, må utsette eksamen til neste semester og jobbe mer med emnet.

En mappeinnlevering er en samling av ulike tekster, og mappen må totalt sett være tilfredsstillende utformet for at den skal kunne godkjennes.



Deltagelse på samling eller obligatorisk undervisning

Ved deltagelse på samling eller undervisning som obligatorisk arbeidskrav, må studenten møte på oppsatte tidspunkt for dette og gjennomføre planlagt undervisning og aktiviteter. Hvis studenten er forhindret i å delta, må emnet utsettes til neste semester.

Kontinuering

Kontinuasjoneksamen gjennomføres for studenter som ikke består ordinær eksamen, eller som har gyldig fravær på ordinær eksamen.

Studenten vurderes etter følgende karakterskala:

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 bachelorstudiet inneholder:

Obligatoriske emner				
Anbefalt plassering (semester)	Emnekode og emnenavn	Sp	Eksamensform Vurderingsuttrykk: Gradert skala A-F eller bestått/ikke-bestått	Arbeidskrav Vurderingsuttrykk: bestått/ikke-bestått
1	HEL1010 Humanbiologi	15	Netteksamen	<ul style="list-style-type: none"> • Nettkurs
1	ERN1010 Mat, kosthold og ernæring	15	Netteksamen	<ul style="list-style-type: none"> • Innleveringsoppgave 1 • Innleveringsoppgave 2
2	HEL1060 Samfunn og folkehelse	7.5	Muntlig eksamen	<ul style="list-style-type: none"> • Muntlig presentasjon
2	HEL1050 Forskningsforståelse og kritisk tenkning	7.5	Netteksamen	<ul style="list-style-type: none"> • Innleveringsoppgave • Nettkurs
2	ERN1020 Samfunnsrettet ernæring	15	Muntlig eksamen	<ul style="list-style-type: none"> • Muntlig presentasjon • Innleveringsoppgave
3	ERN2030 Energigivende næringsstoffer og metabolisme	15	Muntlig eksamen	<ul style="list-style-type: none"> • Innleveringsoppgave • Muntlig presentasjon
3	HEL2040 Helsekommunikasjon og formidling	15	Mappeeksamen	<ul style="list-style-type: none"> • Deltagelse på obligatorisk samling
4	ERN2050 Mikronæringsstoffer og andre bioaktive komponenter	7.5	Netteksamen	<ul style="list-style-type: none"> • Innleveringsoppgave
4	ERN2060 Ernæringsepidemiologi og forskningsmetode	7.5	Muntlig eksamen	<ul style="list-style-type: none"> • Innleveringsoppgave • Muntlig presentasjon
4	ERN2070 Ernæring og livsstilsrelaterte tilstander	15	Netteksamen	<ul style="list-style-type: none"> • Innleveringsoppgave 1 • Innleveringsoppgave 2 • Deltagelse på obligatorisk samling
6	ERN3080 Bacheloroppgave	15	Innlevering av bacheloroppgaven Muntlig presentasjon av bacheloroppgaven	<ul style="list-style-type: none"> • Innleveringsoppgave



Valgemner				
Anbefalt plassering (semester)	Emnekode og emnenavn	Sp	Eksamensform	Arbeidskrav
			Vurderingsuttrykk: Gradert skala A-F eller bestått/ikke-bestått	Vurderingsuttrykk: bestått/ikke-bestått
5/6	ERN6007 Internship	7.5	Avsluttende skriftlig rapport	<ul style="list-style-type: none"> • Innlevering av plan for internship • Gjennomføring av oppfølgingssamtaler • Innlevering av arbeidsattest
5/6	ERN6011 Idrettsernæring, trening og fysisk aktivitet	15	Muntlig eksamen	<ul style="list-style-type: none"> • Instruksjonsvideo • Muntlig presentasjon • Prosjektframvisning for medstudenter
5/6	ERN6015 Internship	15	Avsluttende skriftlig rapport	<ul style="list-style-type: none"> • Innlevering av plan for internship • Gjennomføring av oppfølgingssamtaler • Innlevering av arbeidsattest
5/6	ERN6041 Kosthold og ernæring for barn	15	Mappeeksamen	<ul style="list-style-type: none"> • Obligatorisk webinar • Innlevering av plan for praksis • Innlevering av praksisavtale • Nettkurs
5/6	ERN6031 Internship	30	Avsluttende skriftlig rapport	<ul style="list-style-type: none"> • Innlevering av plan for internship • Gjennomføring av oppfølgingssamtaler • Innlevering av arbeidsattest • Innleveringsoppgave
5/6	ERN6071 Kosthold og ernæring for eldre	15	Mappeeksamen	<ul style="list-style-type: none"> • Nettkurs • Obligatorisk webinar • Innlevering av praksisavtale • Innleveringsoppgave
5/6	PSY1140 Helsepsykologi	15	Netteksamen	<ul style="list-style-type: none"> • Medstudentevaluering innleveringsoppgave • Nettkurs
5/6	ERN6080 Ernæringspsykologi	15	Muntlig eksamen	<ul style="list-style-type: none"> • Muntlig presentasjon • Nettkurs
5/6	ERN6091 Mat og ernæring i et bærekraftperspektiv	15	Mappeeksamen	<ul style="list-style-type: none"> • Innleveringsoppgave • Obligatorisk webinar



1.9 Internasjonalisering og utveksling

I 5.semester tilrettelegges det for utveksling, og Oslo Nye Høyskole gir bistand til studenter som vil ta videre masterstudier i utlandet etter fullført bachelorgrad.

Studiet har en internasjonal dimensjon gjennom bruk av utvalgte internasjonale vitenskapelige artikler i enkelte emner, som gir studentene innsikt i internasjonal forskning innen ernæring og helse. En del problemstillinger vil belyses i et globalt perspektiv, og studentene oppfordres til å reflektere over hvordan internasjonale utviklingstrekk og kunnskap kan forstås og anvendes i en norsk kontekst.

1.10 Relevans for videre studier og arbeidsliv

Aktuelle arbeidsfelt for personer som har oppnådd en bachelorgrad i ernæring kan være:

- Arbeid med forebygging og veiledning ved kostholdsrelatert sykdom og helse, for eksempel i frisklivssentraler i kommuner eller i ideelle organisasjoner
- Opplysningsarbeid om sammenhengen mellom kosthold og helse. For eksempel i opplysningskontorene tilknyttet landbruket i Norge
- Kostveiledning i selvstendig praksis, tilknyttet legekontor eller tverrfaglig helseklinikk
- Undervisning på grunnskole, videregående- eller høyskolenivå for personer som har/tar pedagogisk utdanning
- Næringsmiddelindustri, for eksempel opplysningsarbeid, forbrukerhenvendelser eller produktutvikling

Hvilke jobbmuligheter man vil få avhenger imidlertid ikke bare av utdanningen, men også av hva man har gjort ved siden av studiene. Høyskolen legger til rette for og oppfordrer alle våre studenter til å engasjere seg ved siden av studiene. Høyskolen har god kontakt med både organisasjonsliv og forskningsinstitusjoner, og bidrar med innspill til hvordan studentene kan gjøre seg mer attraktive for fremtidige arbeidsgivere.

Studenter ved bachelorstudiet i ernæring kan gjennomføre et internship som et valgfritt emne, noe som kan gi mulighet til å knytte kontakter, bygge CV og gjøre seg enda bedre forberedt på arbeidslivet. I tillegg kan man gjennom valgemner spisse utdanningen i ønsket retning.

1.11 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 Første studieår

2.1 Introduksjon og emneoversikt

I studiets første år introduseres studentene til ernæringsfaget, og får en innføring i humanbiologi, inkludert grunnleggende anatomi og fysiologi, samt innføring i mat, kosthold og ernæring. Det første året inkluderer også emner som setter helse inn i et samfunns- og folkehelseperspektiv, samt gir studentene en økt forståelse for forskning og kritisk tenkning. Studentene får også en innføring i samfunnsrettet ernæring.

Introduksjonen til ernæringsfaget skal vekke nysgjerrighet og engasjement for faget, og sammen med innføringen i forskningsmetode, humanbiologi og grunnemnene i ernæring gir det første studieåret en solid læringsplattform for de videre emnene.

Den faglige sammensetningen er som følger:

Første studieår	15 studiepoeng		15 studiepoeng	
	Første semester	HEL1010 Humanbiologi	ERN1010 Mat, kosthold og ernæring	
	Andre semester	7.5 studiepoeng	7.5 studiepoeng	15 studiepoeng
		HEL1060 Samfunn og folkehelse	HEL1050 Forskningsforståelse og kritisk tenkning	ERN1020 Samfunnsrettet ernæring

2.2 Emnebeskrivelser for første studieår

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 både helse og sykdom
- Har grunnleggende kunnskap om kjemiske og biokjemiske prosesser i kroppen
- Har kunnskap om cellens grunnleggende oppbygning og funksjon
- Har grunnleggende kunnskap om generelle prinsipper innen genetikk
- Har grunnleggende kunnskap om oppbygning og funksjon av kroppens hovedtyper av vev
- Har kunnskap om anatomisk oppbygging og funksjon av kroppens organer og organsystemer
- Har grunnleggende kunnskap om hovedgruppene av energigivende næringsstoffer, samt kroppens energibehov og energibalanse
- Har grunnleggende kunnskap om generelle sykdomsmekanismer

Ferdigheter:

- Kan forklare forskjeller mellom de ulike hovedtypene av vev og strukturer i kroppen
- Kan beskrive og forklare hvordan evolusjonsbiologi har påvirket kroppens oppbygging og funksjon fra celle- til organsystemnivå

Generell kompetanse:

- Kan reflektere over hvordan basale naturvitenskapelige prinsipper innen kjemi, biokjemi og evolusjonslære danner grunnlag for forståelse av kroppens oppbygning og funksjon
- 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 netteksamen. Det gis bokstavkarakter (A-F).

Opptaks- og adgangregulering

Det kreves generell studiekompetanse eller realkompetanse, jfr. opptaksreglementet.

2.2.3 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 modifiserbare 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.

2.2.4 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.



2.2.5 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, ernæringsens 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 ernæringsens 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).



3.0 Andre studieår

3.1 Introduksjon og emneoversikt

På bachelorstudiets andre studieår vil studenten tilegne seg bredde og dybde innenfor temaområdene energigivende næringsstoffer og metabolisme, helsekommunikasjon og formidling, mikronæringsstoffer og andre bioaktive komponenter, ernæringsepidemiologi og forskningsmetode, samt ernæring og livsstilsrelaterte tilstander.

På de neste sidene presenteres de fem obligatoriske emnene som inngår i bachelorstudiets andre studieår. Den faglige sammensetningen er som følger:

		15 studiepoeng		15 studiepoeng	
Andre studieår	Tredje semester	ERN2030 Energigivende næringsstoffer og metabolisme		HEL2040 Helsekommunikasjon og formidling	
	Fjerde semester	7.5 studiepoeng ERN2050 Mikronæringsstoffer og andre bioaktive komponenter	7.5 studiepoeng ERN2060 Ernæringsepidemiologi og forskningsmetode	ERN2070 Ernæring og livsstilsrelaterte tilstander	

3.2 Emnebeskrivelse for andre studieår

I de enkelte emnebeskrivelsene nedenfor finnes mer detaljert informasjon om emnets innhold, læringsutbytte og vurderingsform.

3.2.1. ERN2030 Energigivende næringsstoffer og metabolisme

Plassering: 3. semester

Studiepoeng: 15

Innhold

Emnet omhandler energigivende næringsstoffers oppbygning og funksjon, fordøyelse og absorpsjon og transport i kroppen. Emnet gir en innføring i biokjemi og metabolsk regulering. Fokus vil være på prosessene som omdanner mat til næring for kroppens celler og hvordan disse prosessene reguleres.

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:

- Har bred kunnskap om energigivende næringsstoffers kjemiske oppbygning, egenskaper og funksjon i kroppen



- Har bred kunnskap om fordøyelsessystemets anatomi og fysiologi
- Har bred kunnskap om fordøyelse, absorpsjon og transport av de av energigivende næringsstoffer
- Har kunnskap om enzymer og deres virkemåte
- Har bred kunnskap om hvordan proteiner, karbohydrater og fett omsettes i kroppen
- Har kunnskap om sentrale metabolske reaksjonsveier innen karbohydrat-, protein- og lipidmetabolismen samt reguleringen av disse
- Har kunnskap om metabolisme i ulike organer og metabolsk regulering i den friske kroppen

Ferdigheter:

- Kan framstille data grafisk og skrive forsøksrapport
- Kan vurdere kostholdets sammensetning og dets fysiologiske effekter
- Kan reflektere rundt kroppens energiomsetning og reguleringen av kroppens metabolisme i en frisk kropp

Generell kompetanse:

- Har innsikt i kroppens energiomsetning
- Har innsikt i regulering av kroppens metabolisme

Obligatoriske arbeidskrav

- Muntlig presentasjon
- Nettkurs

Eksamensform

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

Opptaks- og adgangsregulering

Det kreves HEL1010 Humanbiologi og ERN1010 Mat, kosthold og ernæring eller tilsvarende.



3.2.2 HEL2040 Helsekommunikasjon og formidling

Plassering: 3. semester

Studiepoeng: 15

Innhold

Emnet gir en innføring i grunnleggende kommunikasjon i både teori og praksis samt kunnskap om helsekommunikasjon på ulike nivå med fokus på individ, gruppe og populasjon. På individ og gruppenivå gir emnet ferdigheter innen veiledningsteknikker som benyttes i endringsarbeid og vaneendring. På populasjonsnivå vil emnet gi kommunikasjonsferdigheter slik at du blir i stand til å formidle helseinformasjon tilpasset en målgruppe.

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:

- Har kunnskap om sentrale teoretiske og anvendte aspekter knyttet til helsekommunikasjon, herunder sentrale prinsipper og teknikker innen individuell og gruppebasert helsesamtale
- Har kunnskap om psykologiske begreper og teorier knyttet til helseadferd, endringsarbeid og vaneendring.
- Har kunnskap om veiledningsteknikker som benyttes i endringsarbeid
Har kunnskap om formidling av helseinformasjon til ulike grupper i samfunnet, herunder også formidling av generell helseinformasjon på populasjonsnivå

Ferdigheter:

- Kan mestre grunnleggende kommunikasjonsteknikker og veiledningsteknikker relevant for endringsarbeid, vaneendring og helsefremmende arbeid
- Kan formidle helseinformasjon muntlig og skriftlig til ulike grupper

Generell kompetanse:

- Har innsikt i hvordan man utarbeider og formidler faglig relevant helseinformasjon tilpasset en målgruppe
- Har innsikt i og er i stand til å videreutvikle egen evne til helsekommunikasjon
- Har forståelse for egen rolle og ansvar i tverrfaglige samarbeid

Obligatoriske arbeidskrav

- Deltagelse på obligatorisk samling

Eksamensform

Mappeeksamen. Eksamen vurderes med bestått/ikke-bestått.

Opptaks- og adgangregulering

Det kreves generell studiekompetanse eller realkompetanse, jfr. opptaksreglementet.



3.2.3. ERN2050 Mikronæringsstoffer og andre bioaktive komponenter

Plassering: 4. semester

Studiepoeng: 7,5

Innhold

I dette emnet vil studentene få innsikt i hvordan ulike befolkningsgrupper skal sikre et tilstrekkelig inntak av mikronæringsstoffer gjennom kost i henhold til anbefalingene og når kosttilskudd er nødvendig. Studentene vil få også få kunnskap om funksjon, omsetning, kostkilder for de ulike mikronæringsstoffer. Emnet tar også for seg elektrolytter og antioksidanter.

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:

- Har bred kunnskap om sentrale vitaminer, mineraler og sporstoffer inkludert kjemisk oppbygning, funksjon og omsetning i kroppen, samt kilder i kosten
- Har kunnskap om elektrolytter og deres funksjon i kroppen
- Har kunnskap om biologiske markører og vurdering av status for sentrale mikronæringsstoffer
- Har bred kunnskap om gjeldende næringsstoffanbefalinger for ulike grupper i befolkningen
- Har kunnskap om redoksreaksjoners betydning i kroppen og hvordan antioksidanter bidrar til å forebygge oksidativt stress
- Ha kunnskap om kosttilskudd i forhold til gjeldende forskrifter og anbefalinger

Ferdigheter:

- Kan vurdere inntak og status av mikronæringsstoffer i ulike befolkningsgrupper
- Kan kritisk vurdere bruk av kosttilskudd opp mot inntak gjennom kost

Generell kompetanse:

- Har innsikt i hvordan ulike befolkningsgrupper skal sikre et tilstrekkelig inntak av mikronæringsstoffer gjennom kost i henhold til anbefalingene og når kosttilskudd er nødvendig.

Obligatoriske arbeidskrav

- Innleveringsoppgave

Eksamensform

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

Opptaks- og adgangsregulering

Det kreves HEL1010 Humanbiologi og ERN1010 Mat, kosthold og ernæring eller tilsvarende (kan tas samtidig). Anbefalte forkunnskaper er ERN2030 eller tilsvarende (kan tas samtidig).



3.2.4 ERN2060 Ernæringsepidemiologi og forskningsmetode

Plassering: 4. semester

Studiepoeng: 7,5

Innhold

Emnet omhandler sentrale begreper innen epidemiologi og ernæringsepidemiologi. Gjennom dette emnet skal studenten tilegne seg grunnleggende forståelse for sentrale statistiske metoder og epidemiologiske studiedesign som gjør studenten i stand til å kritisk argumentere for styrker og svakheter ved forskningsfunn.

Læringsutbytte:

Kunnskap:

- Har kunnskap om grunnleggende epidemiologi og ernæringsepidemiologi, inkludert å kunne gjøre rede for styrker og svakheter ved ulike studiedesign
- Har kunnskap om deskriptiv statistikk og sentrale statistiske tester relevant for epidemiologiske studiedesign
- Har kunnskap om ulike typer validitet og reliabilitet i epidemiologiske studier og målemetoder
- Kan forklare kausalitet og bruke relevante kriterier for å vurdere årsakssammenhenger

Ferdigheter

- Kan lese og kritisk vurdere vitenskapelige artikler med vekt på studiedesign og statistiske metoder benyttet
- Kan reflektere over og vurdere hvilke epidemiologiske studiedesign som egner seg ved ulike problemstillinger
- Kan utføre utvalgte statistiske tester, presentere og tolke data relevant for å kunne forstå vitenskapelig forskning

Generell kompetanse

- Har innsikt i styrker og svakheter ved studiedesign brukt innen epidemiologisk forskning
- Har innsikt i metodiske og etiske utfordringer knyttet til helsefaglig forskning

Obligatoriske arbeidskrav

- Innleveringsoppgave
- Muntlig presentasjon

Eksamensform

Muntlig eksamen. Det gis bokstavkarakter (A-F).

Opptaks- og adgangsregulering

Det kreves HEL1050 Forskningsforståelse og kritisk tenkning og ERN1010 mat, kosthold og ernæring (kan tas samtidig). Anbefalte forkunnskaper HEL1060 samfunnsrettet ernæring (kan tas samtidig).



3.2.5 ERN2070 Ernæring og livsstilsrelaterte tilstander

Plassering: 4. semester

Studiepoeng: 15

Innhold

Emnet omhandler de dominerende livsstilssykdommene og vektlegger sykdomslære, sammenhengen mellom kosthold og sykdommene, samt hvordan arbeide med sykdomsforebyggende arbeid rettet mot de ulike gruppene.

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:

- Har bred kunnskap om hvordan kosthold og andre livsstilsfaktorer kan settes i sammenheng med sykdomsutvikling, og det vitenskapelige grunnlaget for disse sammenhengene
- Har kunnskap om sentrale mage- og tarmlidelser, hjerte- og karsykdommer, overvekt og fedme, diabetes type 2, metabolsk syndrom og de vanligste kreftformene, samt forebygging, prevalens, og behandling
- Kan forklare de mest sentrale biologiske sykdomsmekanismene for sentrale tarmlidelser, hjerte- og karsykdommer, diabetes type 1 og 2, overvekt/fedme, metabolsk syndrom, og kreft
- Har kunnskap om langtidskomplikasjoner ved kronisk inflammasjon, hyperglykemi og dyslipidemi

Ferdigheter:

- Kan lese og forstå vitenskapelige artikler
- Kan anvende forskningsbasert kunnskap til å gi sykdomsforebyggende kost- og livsstilsveiledning
- Kan beherske relevante faglige verktøy og metoder for å gjøre risikovurdering av klienten og iverksette tiltak ut ifra gjeldende faglige retningslinjer
- Kan reflektere over egen faglig utøvelse av å gi kostveiledning
- Kan utarbeide journalnotat

Generell kompetanse:

- Kan vurdere hvilke klienter man selv har kompetanse til å veilede og hvilke som bør oppfordres til å oppsøke lege eller annet helsepersonell

Obligatoriske arbeidskrav

- Innleveringsoppgave 1
- Innleveringsoppgave 2
- Deltakelse på obligatorisk samling

Eksamensform

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

Opptaks- og adgangsregulering

Det kreves MED1101 humanbiologi og ERN1010 Mat, kosthold og ernæring.

Anbefales ERN2030 Energigivende næringsstoffer og metabolisme (kan tas samtidig)



4.0 Tredje studieår

4.1 Introduksjon og emneoversikt

I det tredje studieåret vil det være mulighet for å «spisse» bachelorutdannelsen gjennom valgfrie emner. Emnesammensetningen er som følger:

30 studiepoeng			
Tredje studieår	Femte semester	Valgemner/Utveksling	
	Sjette semester	15 studiepoeng	15 studiepoeng
		Valgemner	ERN3080 Bacheloroppgave

4.2. Emnebeskrivelse for tredje studieår

4.2.1 ERN3080 Bacheloroppgave

Plassering: 6. semester

Studiepoeng: 15 sp.

Innhold

Dette emnet innebærer å skrive en selvstendig bacheloroppgave. Studenten skal derunder formulere, belyse og besvare en problemstilling knyttet opp mot fagområdet ernæring. Den enkelte student følges opp av veileder.

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:

- Har kunnskap om sentrale metoder for datainnsamling innen ernæring
- Har kunnskap om ulike former for plagiat og konsekvens av plagiat og fusk i vitenskapelige publikasjoner
- Har kunnskap om god kildebruk i vitenskapelig arbeid

Ferdigheter:

- Kan vurdere hva som er vitenskapelig litteratur, og hva som skiller vitenskapelig litteratur fra andre typer publikasjoner og ytringer
- Kan formulere en presis og klar problemstilling
- Kan utarbeide søkestrenger for å finne frem til relevante vitenskapelige publikasjoner ved å anvende relevante søkedatabaser



- Kan lese, tolke og kritisk vurdere fagrelevante vitenskapelige artikler
- Kan anvende et presist vitenskapelig språk og relevante faguttrykk
- Kan reflektere selvstendig over eget arbeid og faglige valg
- Kan anvende referanser og kildehenvisning på en enhetlig og korrekt måte

Generell kompetanse:

- Kan planlegge, gjennomføre og skrive en individuell bacheloroppgave som belyser og besvarer problemstillingen
- Kan fordype seg i en valgt problemstilling, og dermed formidle sentralt fagstoff
- Kan vise selvstendig faglig refleksjon

Obligatoriske arbeidskrav

- Innleveringsoppgave

Eksamensform Bacheloroppgave (individuell innlevering), med muntlig som justerende. Vurderes med bokstavkarakter (A-F).

Opptaks- og adgangsregulering

Studenten må ha fullført og bestått 150 studiepoeng som alle er godkjent som del av bachelorgraden i ernæring. Det kan søkes individuelt fritak fra denne regelen.



4.3. Valgemner

Bachelorgraden er lagt opp slik at den enkelte student mot slutten av studietiden vil kunne ha mulighet til å spisse graden innen ønsket retning. I løpet av det tredje studieåret kan studenten velge mellom flere valgemner. På de neste sidene vil de valgfrie emnene som inngår i bachelorgraden beskrives, inkludert informasjon om emnenes innhold, læringsutbytter og vurderingsformer.

4.3.1. ERN6007 Internship (7.5 stp)

Studiepoeng: 7.5

Innhold

Internship er et valgfritt emne som gir studenten en unik mulighet til å tilegne seg praktisk arbeidserfaring innenfor en bedrift/institusjon/organisasjon som har sitt virke innen ernæring og helse. Relevant yrkeserfaring som studenten tilegner seg gjennom et slikt internship er med på å styrke studentens CV, gir gode muligheter til å opprette kontakter i arbeidslivet og gir studenten mulighet til å anvende teoretiske og faglige kunnskaper og ferdigheter.

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:

- Har kunnskap om sammenhenger mellom, og forskjellen på, teori og praksis innenfor fagfeltet
- Har kunnskap om en virksomhets arbeidsområder og arbeidsmetoder, samt daglig virke
- Kjenner til virksomhetens egenart og plass i samfunnet
- Har kunnskap om rollen som arbeidstaker i en virksomhet

Ferdigheter:

- Kan anvende og bygge videre på faglig kunnskap og praktiske ferdigheter i yrkessammenheng
- Kan anvende ulike metoder og verktøy som er gjeldende innen virksomheten
- Kan reflektere over egen faglig utøvelse og justere denne under veiledning
- Kan beherske relevante faglige verktøy, teknikker og uttrykksformer
- Kan finne, vurdere og henvise til informasjon og fagstoff, og framstille dette slik at det belyser en problemstilling

Generell kompetanse:

- Kan planlegge og gjennomføre ulike arbeidsoppgaver, som er i tråd med de krav og retningslinjer som er gitt
- Kan formidle sentrale temaer, problemstillinger og løsninger både skriftlig og muntlig, og kan utveksle faglig synspunkter med andre



- Har forståelse for relevante fag- og yrkesetiske problemstillinger
- Har erfaring med arbeidsmetoder som benyttes i arbeidslivet
- Har forståelse for hvordan formelle og uformelle normer og bedriftskulturer former arbeidshverdagen
- Kjenner til viktigheten av nettverksbygging og karriereutvikling

Tidsramme

4.5 uker fulltids studieinnsats. Det kreves 80% oppmøte for å få internship godkjent.

Obligatoriske arbeidskrav

- Innlevering av plan for internship
- Gjennomføring av oppfølgingssamtaler
- Innlevering av arbeidsattest

Eksamensform

- Avsluttende skriftlig rapport som vurderes til bestått/ikke bestått.

Opptaks- og adgangsregulering

Bestått minimum 120 studiepoeng i bachelorgraden i ernæring. Det kan søkes individuelt fritak fra denne regelen. Studenten skal levere en plan for internship som skal godkjennes av emneansvarlig før studenten starter.

4.3.2. ERN6011 Idrettsernæring, trening og fysisk aktivitet

Studiepoeng: 15

Innhold

Emnet omhandler treningsfysiologi, treningslære og idrettsernæring, både med fokus på optimalisering av helse og prestasjon. Emnet inkluderer treningsplanlegging og tilpasning av ulike variabler ved styrketrening og utholdenhetstrening, samt optimalisering av kosthold til utøvere i forbindelse med fysisk aktivitet, trening og konkurranser.

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:

- Har kunnskap om sentrale begreper, prinsipper og retningslinjer ved treningsplanlegging, samt effekter av ulik trening på helse og prestasjonsfremmende faktorer
- Har kunnskap om fysiologiske faktorer som påvirker en persons muskelstyrke og prestasjon i utholdenhetsidretter
- Har bred kunnskap om fysiologiske adaptasjoner som forekommer ved styrketrening og utholdenhetstrening
- Har kunnskap om fysiologisk regulering av væskebalanse, samt hvordan prestasjon påvirkes av væske- og elektrolyttforstyrrelser



- Har bred kunnskap om helsegevinster av fysisk aktivitet
- Har bred kunnskap om behov og anbefalinger for nærings- og væskeinntak for ulike typer utøvere, samt kjennskap til aspekter ved relevante kosttilskudd
- Har kunnskap om utfordringer knyttet til kroppsvekt- og sammensetning, spiseforstyrrelser og lav energitilgjengelighet i idretten

Ferdigheter:

- Kan utarbeide og vurdere både øktplaner og langsiktige treningsplaner med utgangspunkt i treningsprinsippene og individets forutsetninger og mål
- Kan utarbeide og vurdere individualiserte kostplaner og ernæringstiltak til utøvere innen ulike idrettsgrener, designet for å bedre utøverens helse, prestasjon og/eller livskvalitet
- Kan anvende faglig kunnskap for å holde presentasjoner om trening og kosthold for utøvere

Generell kompetanse:

- Kan utveksle kunnskap og erfaringer med andre innenfor fagområdet, og på denne måten bidra til utvikling av god praksis i et forebyggende og prestasjonsfremmende perspektiv
- Kan anvende faglig kunnskap for å holde presentasjoner om trening og kosthold for utøvere

Obligatoriske arbeidskrav

- Instruksjonsvideo
- Muntlig presentasjon
- Prosjektframvisning for medstudenter

Eksamensform

Muntlig eksamen. Det gis bokstavkarakter (A-F).

Opptaks- og adgangsregulering

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



4.3.3 ERN6015 Internship (15 stp)

Studiepoeng: 15

Innhold

Internship er et valgfritt emne som gir studenten en unik mulighet til å tilegne seg praktisk arbeidserfaring innenfor en bedrift/institusjon/organisasjon som har sitt virke innen ernæring og helse. Relevant yrkeserfaring som studenten tilegner seg gjennom et slikt internship er med på å styrke studentens CV, gir gode muligheter til å opprette kontakter i arbeidslivet og gir studenten mulighet til å anvende teoretiske og faglige kunnskaper og ferdigheter.

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:

- Har kunnskap om sammenhenger mellom, og forskjellen på, teori og praksis innenfor fagfeltet
- Har kunnskap om en virksomhets arbeidsområder og arbeidsmetoder, samt daglig virke
- Kjenner til virksomhetens egenart og plass i samfunnet
- Har kunnskap om rollen som arbeidstaker i en virksomhet

Ferdigheter:

- Kan anvende og bygge videre på faglig kunnskap og praktiske ferdigheter i yrkessammenheng
- Kan anvende ulike metoder og verktøy som er gjeldende innen virksomheten
- Kan reflektere over egen faglig utøvelse og justere denne under veiledning
- Kan beherske relevante faglige verktøy, teknikker og uttrykksformer
- Kan finne, vurdere og henvise til informasjon og fagstoff, og framstille dette slik at det belyser en problemstilling

Generell kompetanse:

- Kan planlegge og gjennomføre ulike arbeidsoppgaver, som er i tråd med de krav og retningslinjer som er gitt
- Kan formidle sentrale temaer, problemstillinger og løsninger både skriftlig og muntlig, og kan utveksle faglig synspunkter med andre
- Har forståelse for relevante fag- og yrkesetiske problemstillinger
- Har erfaring med arbeidsmetoder som benyttes i arbeidslivet
- Har forståelse for hvordan formelle og uformelle normer og bedriftskulturer former arbeidshverdagen
- Kjenner til viktigheten av nettverksbygging og karriereutvikling

Tidsramme

9 uker fulltids studieinnsats. Det kreves 80% oppmøte for å få internship godkjent.



Obligatoriske arbeidskrav

- Innlevering av plan for internship
- Gjennomføring av oppfølgingssamtaler
- Innlevering av arbeidsattest

Eksamensform

- Avsluttende skriftlig rapport som vurderes til bestått/ikke bestått.

Opptaks- og adgangregulering

Bestått minimum 120 studiepoeng i bachelorgraden i ernæring. Det kan søkes individuelt fritak fra denne regelen. Studenten skal levere en plan for praksisplassen som skal godkjennes av emneansvarlig før studenten starter.

4.3.4 ERN6041 Kosthold og ernæring for barn

Studiepoeng: 15

Innhold

Emnet omhandler barneernæring og hvilke utfordringer og muligheter det ligger i å jobbe med kosthold for barn i barnehage og skole. Emnet fokuserer på kostholdets rolle som grunnlaget for god helse, samt hvordan kostholdet fungerer som en viktig bærer for matkultur og måltids glede. Emnet tilstreber å gi studentene praktisk anvendelig kunnskap. I løpet av emnet er studenten i kortvarig praksis i en lokal barnehage eller SFO og både arbeidskrav og mappeeksamen er knyttet opp mot dette.

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:

- Har kunnskap om kosthold for barn, deriblant vanlige utfordringer og kostholdsendringer over tid
- Har kunnskap om barneernæring og næringsstoffer det særlig er viktig å fokusere på
- Har kjennskap til helse, vekst og utvikling hos barn, herunder hva man kan forvente av barn på ulike alderstrinn
- Har kjennskap til anbefalinger og retningslinjer for barns kosthold hjemme, i barnehagen og på skole
- Har kjennskap til betydningen av tidlig tilrettelegging for et sunt kosthold og tidlig etablering av gode vaner for en god helse gjennom livet
- Har kunnskap om barns normale spise- og smaksutvikling, herunder regulering av matinntak og matvarevalg i ulike faser
- Har kunnskap om betydningen av måltidsdeltagelse med de sosiale, kulturelle og sensoriske aspekter et måltid innebærer inkludert betydningen av matglede



- Har grunnleggende kunnskap om kostholdrestriksjoner knyttet til matvareoverfølsomhet eller kultur og religion, og hvilke hensyn som må tas i barnehage og på skole
- Har grunnleggende kunnskap om organisering, rutiner og drift av barnehage og skolefritidsordning

Ferdigheter:

- Kan håndtere mat på en hygienisk forsvarlig måte, utnytte tilgjengelige råvarer og minimere matsvinn
- Kan ivareta hensyn til bærekraft, økonomi, tradisjoner, religion og helse inkludert matvareintoleranser og allergier i planlegging av kosthold for grupper av barn
- Kan planlegge, gjennomføre, dokumentere og evaluere mat- og måltidsrelaterte aktiviteter med barn
- Kan demonstrere skriftlig og muntlig formidlingsevne om kosthold for barn
- Kan bidra i praktisk matlaging ute og inne
- Kan vurdere kosthold og matvarevalg opp mot gjeldende anbefalinger for barn, herunder retningslinjer og rammeplaner for barnehage og SFO
- Kan ta i bruk tilgjengelige ressurser og verktøy i arbeid med kosthold og mat til barn
- Kan observere matpraksis og foreslå relevante tiltak tilpasset størrelse, fasiliteter, beliggenhet og kompetanse i den enkelte barnehage eller SFO

Generell kompetanse:

- Kan ivareta fokus på mat og måltider som en arena for læring og for å vekke interesse for mat blant barn
- Kan samhandle tverrfaglig med andre fagpersoner når det gjelder barns kosthold og helse
- Kan jobbe holdningsskapende for å fremme fokus på mat og måltid i barnehage og skole

Obligatoriske arbeidskrav

- Nettkurs
- Obligatorisk webinar
- Innleveringsoppgave
- Innlevering av praksisavtale

Eksamensform

Mappeeksamen relatert til aktiviteter utført i sammenheng med praksis. Den vurderes til bestått/ikke bestått.

Opptaks- og adgangsregulering



Det kreves ERN1010 mat, kosthold og ernæring (eller tilsvarende). Emnet krever at gyldig politiattest kan fremlegges.

4.3.5 ERN6031 Internship (30 stp)

Studiepoeng: 30

Innhold

Internship er et valgfritt emne som gir studenten en unik mulighet til å tilegne seg praktisk arbeidserfaring innenfor en bedrift/institusjon/organisasjon som har sitt virke innen ernæring og helse. Relevant yrkeserfaring som studenten tilegner seg gjennom et slikt internship er med på å styrke studentens CV, gir gode muligheter til å opprette kontakter i arbeidslivet og gir studenten mulighet til å anvende teoretiske og faglige kunnskaper og ferdigheter.

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:

- Har kunnskap om sammenhenger mellom, og forskjellen på, teori og praksis innenfor fagfeltet
- Har kunnskap om en virksomhets arbeidsområder og arbeidsmetoder, samt daglig virke
- Kjenner til virksomhetens egenart og plass i samfunnet
- Har kunnskap om rollen som arbeidstaker i en virksomhet

Ferdigheter:

- Kan anvende og bygge videre på faglig kunnskap og praktiske ferdigheter i yrkessammenheng
- Kan anvende ulike metoder og verktøy som er gjeldende innen virksomheten
- Kan reflektere over egen faglig utøvelse og justere denne under veiledning
- Kan beherske relevante faglige verktøy, teknikker og uttrykksformer
- Kan finne, vurdere og henvise til informasjon og fagstoff, og framstille dette slik at det belyser en problemstilling

Generell kompetanse:

- Kan planlegge og gjennomføre ulike arbeidsoppgaver, som er i tråd med de krav og retningslinjer som er gitt
- Kan formidle sentrale temaer, problemstillinger og løsninger både skriftlig og muntlig, og kan utveksle faglig synspunkter med andre
- Har forståelse for relevante fag- og yrkesetiske problemstillinger
- Har erfaring med arbeidsmetoder som benyttes i arbeidslivet
- Har forståelse for hvordan formelle og uformelle normer og bedriftskulturer former arbeidshverdagen
- Kjenner til viktigheten av nettverksbygging og karriereutvikling



Tidsramme

18 uker fulltids studieinnsats. Det kreves 80 % oppmøte for å få internship godkjent.

Obligatoriske arbeidskrav

- Innlevering av plan for internship
- Gjennomføring av oppfølgingssamtaler
Innlevering av arbeidsattest
- Innleveringsoppgave

Eksamensform

- Hjemmeeksamen som vurderes til bestått/ikke bestått.

Opptaks- og adgangsgulering

Bestått minimum 120 studiepoeng i bachelorgraden i ernæring. Det kan søkes individuelt fritak fra denne regelen. Studenten skal levere en plan for praksisplassen som skal godkjennes av emneansvarlig før studenten starter.

4.3.6 ERN6071 Kosthold og ernæring for eldre

Studiepoeng: 15

Innhold

Emnet tar for seg vanlige ernæringsutfordringer som kjennetegner eldre som en gruppe, og hvordan det kan legges til rette for et godt kosthold livet ut. Det legges særlig fokus på forebygging av underernæring på institusjon, og hvilke praktiske tiltak som kan iverksettes. I løpet av emnet er studenten i kortvarig praksis på et lokalt sykehjem eller hjemmetjeneste, og både arbeidskrav og mappeeksamen er knyttet opp mot dette.

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:

- Har bred kunnskap om kosthold og ernæring for eldre, deriblant kost- og næringsstoffanbefalinger og vanlige utfordringer
- Har bred kunnskap om screeningverktøy og metoder for å kartlegge matinntak hos eldre
- Har bred kunnskap om praktiske kostråd og matvarevalg for eldre som er underernært eller i risiko for å bli underernært
- Har kunnskap om ernæringsmessige tiltak som kan igangsettes ved ulike grader av underernæring, deriblant beriking av mat
- Har kunnskap om de nasjonale retningslinjene for forebygging av underernæring, og om lover, forskrifter og handlingsplaner relevant for kosthold og ernæring for eldre



- Har kunnskap om aldringsprosessen og kjenner til hvordan vanlige tilstander og sykdommer hos eldre kan påvirke appetitt, matinntak og ernæringsstatus, samt konsekvenser av underernæring
- Har kunnskap om hvordan kan man tilrettelegge for matglede og gode måltidsituasjoner for eldre

Ferdigheter:

- Kan anvende ernæringstrappen og i praksis bruke denne til å vurdere hvilke tiltak som bør iverksettes
- Kan anvende faglig kunnskap til planlegging av kosthold for grupper av eldre
- Kan observere og kartlegge mat og måltider for grupper av eldre på eksempelvis sykehjem
- Kan vurdere og iverksette tiltak som kan forbedre Eldres kosthold, ernæringsstatus og helse
- Kan demonstrere skriftlig og muntlig formidlingsevne om kosthold for eldre

Generell kompetanse:

- Kan ivareta Eldres rettigheter til mat og helse
- Kan ivareta hensyn til pårørende i arbeid med eldre
- Kan samhandle tverrfaglig med andre fagpersoner når det gjelder Eldres kosthold og helse, samt kjenne begrensninger i egen kunnskap

Obligatoriske arbeidskrav

- Nettkurs
- Obligatorisk webinar
- Innleveringsoppgave
- Innlevering av praksisavtale

Eksamensform

Eksamen i dette emnet består av mappeeksamen relatert til aktiviteter utført i sammenheng med praksis. Den vurderes til bestått/ikke bestått.

Opptaks- og adgangsregulering

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

4.3.7 PSY1140 Helsepsykologi

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.



Samspeilet 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 faktorerens 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

- Innleveringsoppgave
- Nettkurs

Eksamensform

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.



4.3.8 ERN6080 Ernæringspsykologi

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 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
- Nettkurs

Eksamensform

Muntlig eksamen. Det gis bokstavkarakter A-F.

Opptaks- og adgangsregulering

Det kreves ERN1010 mat kosthold og ernæring eller tilsvarende (kan tas samtidig). Anbefales HEL1050 forskningsforståelse og kritisk tenkning eller tilsvarende.



4.3.9 ERN6091 Mat og ernæring i et bærekraftperspektiv

Studiepoeng: 15

Innhold

Emnet gir en helhetlig forståelse av hvordan mat, ernæring og folkehelse henger sammen med bærekraftig utvikling. Studentene lærer om matsystemer, matsikkerhet og hvordan miljømessige, økonomiske og sosiale faktorer påvirker matproduksjon og forbruk.

Temaer inkluderer politiske tiltak, internasjonale avtaler og regelverk som fremmer bærekraftig matforbruk, samt kostholdsanbefalinger som ivaretar både helse og miljø. Emnet belyser også hvordan husholdninger og institusjoner kan bidra til bærekraft gjennom redusering av matsvinn og bevisste matvalg.

Læringsutbytte

Studenten

Kunnskap:

- Har bred kunnskap om sammenhengen mellom mat, ernæring, folkehelse og bærekraftig utvikling
- Har kunnskap om politiske tiltak, internasjonale avtaler, lover og retningslinjer som fremmer bærekraftig forbruk, ernæring og folkehelse
- Har kunnskap om forhold som påvirker matsikkerhet nasjonalt og globalt
- Har kunnskap om nasjonale og internasjonale matsystemer, inkludert hvordan faktorer som miljø, økonomi og sosiale forhold påvirker disse
- Kjenner til relevante nasjonale og internasjonale regelverk for handel og anskaffelser av mat og råvarer
- Har bred kunnskap om hvordan ulik mat, kostholdsmønstre og matforbruk påvirker miljøet
- Har kunnskap om kostholdsanbefalinger som ivaretar både helse og bærekraft
- Har kunnskap om hvordan bærekraftig matproduksjon kan bidra til bedre helse og redusert ulikhet både nasjonalt og globalt
- Har kunnskap om hvordan den enkelte husholdning og institusjoner kan påvirke bærekraftig utvikling gjennom blant annet redusert matsvinn og bærekraftig matforbruk
- Har kunnskap om hvordan sosiale, kulturelle og økonomiske faktorer påvirker matvalg og kosthold

Ferdigheter



- Kan foreslå og formidle tiltak som fremmer bærekraftig matforbruk og ivaretar god helse på individ-, institusjons- og samfunnsnivå
- Kan gi praktiske råd med hensikt å redusere matsvinn
- Kan gjøre en helhetlig vurdering av ulike forhold relevante for bærekraftig matforbruk og god helse

Generell kompetanse

- Har utviklet en helhetlig forståelse av hvordan bærekraftmålene kan omsettes til praktiske tiltak innen ernæring og folkehelse
- Kan reflektere over samspillet mellom helse, miljø og sosial rettferdighet i et bærekraftperspektiv
- Kan reflektere over etiske problemstillinger knyttet til bærekraftmålene

Obligatoriske arbeidskrav

- Innleveringsoppgave
- Deltakelse på obligatorisk webinar

Eksamensform

Mappeeksamen. Det gis bokstavkarakter (A-F).

Opptaks- og adgangregulering

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

