Oslo Nye Høyskole

Studieplan for ernæring og helsekommunikasjon

Årsstudium

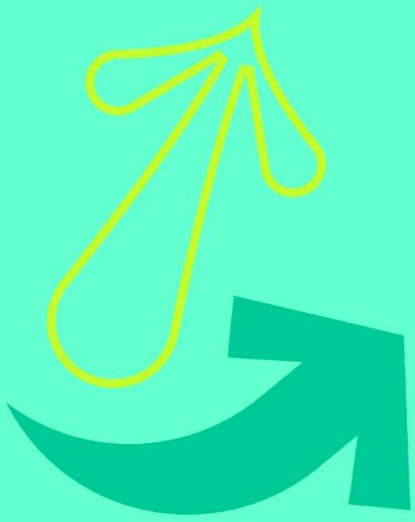
Institutt for helsefag

60 studiepoeng

Nettstudium

Gjeldende fra studieåret 2026/2027

Årsstudiet er faglig forankret i **Bachelor i ernæring**



1.0 Årsstudium i ernæring og helsekommunikasjon

1.1 Mål og innhold

Studiet gir grunnleggende ernæringsfaglig kompetanse og trening i å vurdere, tilpasse og formidle kunnskapsbasert informasjon om kosthold og helse.

Årsstudiet i ernæring og helsekommunikasjon gir en faglig innføring i mat, kosthold og ernæring, ernæringsrelaterte folkehelseutfordringer og kommunikasjon om helse. Studenten lærer å vurdere hvordan kosthold henger sammen med helse og samfunn, og å formidle faglig begrunnet informasjon til ulike målgrupper. Studiet kombinerer ernæring og folkehelse med forskningsforståelse, kritisk tenkning og praktisk helsekommunikasjon.

Forskningsforståelse og kritisk tenkning gir studenten grunnlag for å søke etter og vurdere forskning og helseinformasjon før denne brukes i formidling. Slik knyttes faglig kildekritikk til arbeidet med ernæringsspørsmål og ansvarlig kommunikasjon. Årsstudiet gir kompetanse til helsefremmende og formidlingsrettede oppgaver.

1.2 Målgruppe

Studiet retter seg mot personer som ønsker kompetanse i kosthold, folkehelse og formidling, enten som start på videre helsefaglige studier eller som tillegg til arbeid med informasjon, veiledning og helsefremmende tiltak. Det er relevant for yrkesaktive i offentlig, privat og ideell sektor som møter spørsmål knyttet til kosthold og helse.

1.3 Arbeidslivsrelevans

Kunnskap om ernæring og evne til å vurdere og kommunisere helseinformasjon er relevant i folkehelsearbeid, opplysningsarbeid, frivillige organisasjoner, kommunale tilbud og helserelaterte virksomheter. Rollen og oppgavene avhenger av kandidatens øvrige utdanning og arbeidserfaring. Studiet vektlegger forebygging, befolkningsperspektiv og formidling innenfor egen helsekompetanse.

1.4 Oppbygging av studiet

Studiet består av fem obligatoriske emner fordelt på to semestre. Hvert semester utgjør 30 studiepoeng. Første semester etablerer en faglig base i ernæring, folkehelse og forskningsforståelse. Andre semester anvender denne basen i samfunnsrettet ernæring og helsekommunikasjon.

	15 studiepoeng	15 studiepoeng	
Første semester	ERN1010 Mat, kosthold og ernæring	HEL1050 Forskningsforståelse og kritisk tenkning (7,5 sp)	HEL1060 Samfunn og folkehelse (7,5 sp)
Andre semester	ERN1020 Samfunnsrettet ernæring	HEL2040 Helsekommunikasjon og formidling	

Emnene har anbefalt rekkefølge. Undervisningsformer og arbeidskrav fremgår av emnebeskrivelsene.

Studiet er normert til 60 studiepoeng på heltid. Ett studiepoeng tilsvarer om lag 25–30 timer studentarbeid. Samlet forventet arbeidsomfang er dermed om lag 1 500–1 800 timer.

1.5 Opptakskrav

Opptakskravet er generell studiekompetanse eller realkompetanse etter gjeldende forskrift om opptak til høyere utdanning og Oslo Nye Høyskoles opptaksreglement. Eventuelle studiespesifikke krav fremgår av opptaksinformasjonen.

1.6 Undervisningsformer og vurdering

Undervisningen kan bestå av forelesninger, digitale læringsressurser, seminarer og webinarer, veiledning, selvstudium og praktiske formidlingsoppgaver. Obligatoriske arbeidskrav og eksamensform er oppgitt for hvert emne. Der emnebeskrivelsen krever samling, gjelder dette også for studenter som ellers følger nettbasert undervisning.

Vurderingsformer omfatter netteksamen, muntlig eksamen og mappeeksamen. Eksamen vurderes med bokstavkarakter A–F eller bestått/ikke bestått i samsvar med emnebeskrivelsen.

1.7 Læringsutbytte

Etter fullført årsstudium har kandidaten oppnådd følgende læringsutbytte:

Kunnskap

- K1 Har kunnskap om mat, næringsstoffer, kostholdsanbefalinger og sammenhenger mellom kosthold, helse, kultur og bærekraft.
- K2 Har kunnskap om ernæringsrelaterte folkehelseutfordringer, sosial ulikhet i helse og kosthold i ulike faser av livet.
- K3 Har kunnskap om hvordan samfunnsmessige forhold, helsepolitikk og ulike virkemidler påvirker matvalg og folkehelse.
- K4 Har kunnskap om vitenskapelig metode, forskningsbasert kunnskap og kritisk vurdering av helseinformasjon.
- K5 Har kunnskap om helsekommunikasjon, helseatferd, veiledning og formidling til ulike målgrupper.

Ferdigheter

- F1 Kan kartlegge og vurdere kosthold og bruke relevante referanseverdier og kostråd i faglige vurderinger.
- F2 Kan anvende fagkunnskap og relevante modeller til å vurdere ernæringsrelaterte folkehelseutfordringer og aktuelle tiltak.
- F3 Kan søke etter og kritisk vurdere forskningsbasert kunnskap og helseinformasjon som grunnlag for ernæringsfaglig formidling.
- F4 Kan tilpasse og formidle kunnskapsbasert informasjon om kosthold og helse muntlig og skriftlig til ulike målgrupper.

Generell kompetanse

- G1 Kan reflektere over etiske spørsmål, egen kompetanse og begrensninger ved ernæringsfaglig informasjon og helsefaglig kommunikasjon.
- G2 Kan se sammenhengen mellom ernæring, levevaner og samfunnsforhold og bidra til helsefremmende arbeid på gruppe- og samfunnsnivå.
- G3 Kan formidle oppdatert ernæringskunnskap på en forståelig og ansvarlig måte og samarbeide med andre om helsefremmende tiltak.

1.8 Videre studier

Årsstudiet er faglig forankret i Bachelor i ernæring. Emner kan etter gjeldende regler vurderes for innpass i videre studier. Omfang og plassering av innpass avgjøres ved ordinær faglig vurdering.

2.0 Emnebeskrivelser

2.1 ERN1010 Mat, kosthold og ernæring

Plassering: 1. semester | Studiepoeng: 15

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

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 kostholdsundersøkelsesmetoder

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 kostholdsundersøkelsesmetoder
- Kan reflektere rundt kosthold i relasjon til helse, bærekraft og mat - og måltidskultur

Obligatoriske arbeidskrav

- Innleveringsoppgave 1
- Innleveringsoppgave 2

Eksamen

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

2.2 HEL1050 Forskningsforståelse og kritisk tenkning

Plassering: 1. semester | Studiepoeng: 7,5

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

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

Eksamen

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

2.3 HEL1060 Samfunn og folkehelse

Plassering: 1. semester | Studiepoeng: 7,5

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

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

Eksamen

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

2.4 ERN1020 Samfunnsrettet ernæring

Plassering: 2. semester | Studiepoeng: 15

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 folkehelsetiltak.

Læringsutbytte

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

Eksamen

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

Forkunnskapskrav: ERN1010 Mat, kosthold og ernæring eller tilsvarende (kan tas samtidig). HEL1060 eller tilsvarende anbefales.

2.5 HEL2040 Helsekommunikasjon og formidling

Plassering: 2. semester | Studiepoeng: 15

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

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

Eksamen

Mappeeksamen. Eksamen vurderes med bestått/ikke-bestått