Oslo Nye Høyskole

Studieplan for
Årsstudium i ernæring, folkehelse og bærekraft

Godkjent: Februar 2026

Studiepoeng: 60 studiepoeng

Nettstudium
Gjeldende fra studieåret 25/26
Institutt for helsefag
Årsstudiets akkreditering er hjemlet i NOKUTs akkreditering av Bachelor i Ernæring



Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse 2
1.0 Årsstudium i ernæring, folkehelse og bærekraft 4
1.1 Mål og innhold 4
1.2 Opptakskrav 4
1.3 Læringsutbytte 5
1.4 Studiets oppbygging 7
1.5 Arbeidsomfang 7
1.6 Undervisnings- og læringsformer 7
1.7 Vurderingsformer og sensur 9
1.8 Relevans for videre studier og arbeidsliv 10
1.9 Internasjonalisering 11
1.10 Studiekvalitet 11
2.0 Årsstudiet 12
2.1 Introduksjon og emneoversikt 12
2.2 Emnebeskrivelser for årsstudiet 12
2.2.1 ERN1010 Mat, kosthold og ernæring 12
2.2.2 ERN1020 Samfunnsrettet ernæring 15
2.2.3 HEL1040 Helsekommunikasjon og formidling 17
2.2.4 ERN6091 Mat og ernæring i et bærekraftperspektiv 23

1.0 Årsstudium i ernæring, folkehelse og bærekraft

1.1 Mål og innhold

Årsstudium i ernæring, folkehelse og bærekraft er et tverrfaglig studium som utforsker sammenhengen mellom kosthold og helse, med et fokus på bærekraftig utvikling. Gjennom emner som omhandler mat, kosthold, ernæring og samfunnsernæring får man innsikt i hvordan ernæring påvirker individets og samfunnets helse. Studiet belyser også bærekraftige matsystemer og matforbruk, med fokus på hvordan vi kan legge til rette for sunne, miljøvennlige matvalg som fremmer folkehelsen. Emnet helsekommunikasjon og formidling gir innsikt og ferdigheter i endringsarbeid og adferdsendring.

Innhold

Årsstudium i ernæring, folkehelse og bærekraft.

- ✓ ERN1010 Mat, kosthold og ernæring
- ✓ ERN1020 Samfunnsrettet ernæring
- ✓ HEL2040 Helsekommunikasjon og formidling
- ✓ ERN6091 Mat og ernæring i et bærekraftperspektiv

1.2 Opptakskrav

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

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

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

a) du fyller 25 år eller mer det året du søker om opptak.
b) du har minimum 5 års utdanning og/eller praksis omregnet til 100 % stilling.
    a. med utdanning menes utdanning på nivå med videregående skole. Allmennfag/studiespesialisering regnes alltid som relevant. Fagbrev, relevante linjer på folkehøyskole og høyere utdanning er også relevant.
    b. med praksis menes lønnet eller ulønnet arbeid. Praksis må dokumenteres med attest/diplom. Attester må informere om ansettelsestid og stillingsprosent eller timeantall, signeres og stemples av arbeidsgiver.

i. Eksempler på praksis er lønnet arbeid, lærlingtid, tillitsverv og organisasjonsarbeid.
ii. Inntil 1 år med praksis kan dekkes av omsorg for egne barn. (Dette dokumenteres ved fødselsattest).

c) du har sendt oss et motivasjonsbrev der du gjør rede for hvordan du har tenkt til å klare studiet du søker på uten generell studiekompetanse.
d) for søkere med utdanning fra utlandet gjelder språkkrav fastsatt av Kunnskapsdepartementet.

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

1.3 Læringsutbytte

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

Kunnskaper

Kandidaten

- ✓ Har kunnskap om sentrale ernæringsrelaterte folkehelseutfordringer
- ✓ Har kunnskap om kosthold og ernæring i ulike faser i livet og for ulike grupper
- ✓ Har kunnskap om næringsstoffenes kilder samt deres rolle i kroppens funksjoner
- ✓ Har kunnskap om matvarer og matforbruk, herunder kunnskap om bærekraftige råvarevalg
- ✓ Har kunnskap om faktorer som påvirker et bærekraftig kosthold
- ✓ Har kunnskap om sammenhengen mellom kosthold og folkehelse
- ✓ Har kunnskap om bærekraftig utvikling i sammenheng med folkehelse
- ✓ Har kunnskap om sentrale teoretiske og anvendte aspekter knyttet til helsekommunikasjon og veiledning

Ferdigheter

Kandidaten

- ✓ Kan vurdere et kosthold basert på næringstilgang, bærekraftprinsipper og helsefremmende potensial
- ✓ Kan finne, kritisk vurdere og presentere relevant og evidensbasert kunnskap innenfor ernæring og folkehelse
- ✓ Kan formidle oppdatert og evidensbasert kunnskap om sammenhenger mellom ernæring, helse og bærekraft

- ✓ Kan foreslå relevante tiltak for å fremme folkehelse og bærekraftig utvikling, basert på oppdatert og evidensbasert kunnskap

Generell kompetanse
Kandidaten

- ✓ Kan formulere, belyse og besvare en problemstilling innen ernæring og folkehelse ved hjelp av vitenskapelig litteratur
- ✓ Har innsikt i evidensbaserte sammenhenger mellom ernæring, helse og bærekraftig utvikling
- ✓ Kan reflektere rundt forhold knyttet til matvarer og kosthold og deres påvirkning på både helse og miljø

1.4 Studiets oppbygging

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

	15 studiepoeng	15 studiepoeng
Første semester	ERN1010 Mat, kosthold og ernæring	ERN1020 Samfunnsrettet ernæring
Andre semester	HEL2040 Helsekommunikasjon og formidling	ERN6091 Mat og ernæring i et bærekraftperspektiv

1.5 Arbeidsomfang

Studieåret går over 10 måneder og er delt inn i to semestre, hvorav første semester består av tre emner, mens andre semester består av to emner (som til sammen utgjør 30 studiepoeng hvert semester). Studenten må påregne 37,5 timer i uken ved fulltidsstudier som utgjør et arbeidsomfang på ca. 1600 timer for en fulltidsstudent. Årsstudiet i kosthold, ernæring og mental helse kan også tas som deltidsstudier. Arbeidsomfanget ved deltidsstudier vil da avhenge av antallet studiepoeng som tas per semester.

1.6 Undervisnings- og læringsformer

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

Ulike undervisningsformer

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

Digital læringsplattform – tekst, lyd og bilde

Hvert emne i studiet har et digitalt læringsrom i vår læringsplattform hvor studentene får tilgang til pedagogisk gjennomtenkte læringsløp som er satt sammen av læringsmateriell i form av tekster, bilder, videoer og lydfiler, samt automatiserte oppgaver og digitale kurs. Disse læringsressursene er lagt i en rekkefølge som er ment å støtte studentenes selvstendige læringsprosess. Kort oppsummert er tanken at læringsmateriellet, gir korte introduksjoner til læringsmål, særlig sentrale felt i emnet, forklaringer på særlig vanskelige

områder, og viser studentene mulige veier inn i pensumlitteraturen og alternative kilder. Digitale kurs og automatiske oppgaver omtales i egne punkter under.

Digitale kurs/nettbaserte kurs

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

Webinarer

Webinarer skiller seg fra undervisningsformene over fordi de organiseres live og tillater tettere og mer direkte interaksjon mellom studenter og faglærere. Under webinarene er det fokus på studentaktivitet og studentene vil som oftest dele sinn i mindre grupper for oppgaveløsning, diskusjon eller presentasjoner. Sentrale og autentiske problemstillinger blir belyst og diskutert både i mindre studentgrupper og samlet gruppe, og det gis rikelig anledning til å stille spørsmål, drøfte fagstoff, samt at det er et egnet forum for å jobbe med både egen- og medstudentvurdering i forbindelse med for eksempel akademisk skriving. Dette er også en undervisningskontekst hvor det å reflektere rundt arbeid i grupper og egen rolle tematiseres.

Automatiserte oppgaver

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

Veiledning

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

Digitale klasserom

Vårt digitale klasserom er et samhandlingsrom i vår digitale læringsplattform som både faglærere og studenter har tilgang på. Hvert emne har sitt eget digitale klasserom hvor studenter lett kan kommunisere og jobbe sammen. Det stimulerer til faglige diskusjoner knyttet opp mot undervisningen i hvert emne, tidsaktuelle faglige nyheter og til organisering av kollokviegrupper. De andre studentene i klassen vil få opp et varsel om aktiviteten som

har foregått siden sist de var logget på, med mulighet for å kommentere, like eller diskutere det som er lagt ut av medstudenter eller faglærer både synkront og asynkront.

Samling

Samlinger i et nettstudium fungerer som en viktig arena for ferdighetslæring, der faglig innhold kan fordypes gjennom interaksjon og erfaringsdeling. På samlinger er det fokus på studentaktivitet, som kan foregå både ved fysisk møte i Oslo eller digitalt. Samlinger gir en verdifull mulighet til å styrke læringsutbyttet gjennom diskusjoner, gruppearbeid og praktiske øvelser. Samlingene bidrar til et læringsfellesskap, noe som kan motivere og støtte studentene i deres studieprogresjon.

1.7 Vurderingsformer og sensur

Studentene vil møte ulike vurderingsformer gjennom studiet. Vurderingsformene skal ivareta en kontinuerlig prosess med et tosidig formål; fremme læring og dokumentere studentenes kompetanse som tilstrekkelig i henhold til gjeldende læringsutbytte. Vurdering av eksamener gjennomføres etter gjeldende regler i *Lov om universiteter og høgskoler* og i *Forskrift om opptak, studier og eksamen ved Oslo Nye Høyskole*.

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

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

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

1.8 Relevans for videre studier og arbeidsliv

Målgruppen for årsstudiet i ernæring, folkehelse og bærekraft er personer som er interesserte i sammenhengen mellom kosthold og helse, og som ønsker å se det hele i et bærekraftperspektiv. Dette inkluderer:

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

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

Videre studier

Årsstudiet vil være et godt utgangspunkt for senere bachelorgrader i Norge og ved en rekke læresteder i utlandet. Årsstudiet er bygd opp av obligatoriske og valgfrie emner som også inngår i vår egen bachelor i ernæring og det gjør det mulig å søke seg videre inn på dette bachelorprogrammet med 60 studiepoeng innpass.

Arbeidsliv

Et årsstudium i ernæring, folkehelse og bærekraft er spesielt relevant for alle som allerede jobber innen helse- og omsorgssektoren, i utdanningssektoren eller i andre yrker hvor man arbeider tett med mennesker og mat. Studiet gir verdifull innsikt i sammenhengene mellom mat, helse og bærekraftig utvikling, noe som er et svært dagsaktuelt tema både i en nasjonal og internasjonal kontekst. Dette vil gi både faglig forståelse og praktisk ferdigheter for alle som ønsker å fremme mer bærekraftige matvalg for seg selv eller andre.

Kunnskapen og ferdighetene du tilegner deg gjennom årsstudiet er svært relevante innen forebyggende helsearbeid, i kommuner, i barnehager, skoler, SFO eller på frisklivssentraler. Den unike innsikten i ernæring og helse i et bærekraftperspektiv kan bidra til at du skiller deg ut i arbeidsmarkedet og styrker din attraktivitet overfor potensielle arbeidsgivere.

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

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

1.9 Internasjonalisering

Gode engelskferdigheter er ofte et krav i arbeidslivet og mye av forskningen og litteraturen innen fagområdet er tilgjengelig utelukkende på engelsk. Det å lære seg å tilegne seg oppdatert kunnskap på engelsk er en viktig ferdighet. Studentene vil derfor møte internasjonal litteratur på engelsk i flere av emnene inkludert i dette årsstudiet. Engelsk litteratur velges der den vurderes til å være den mest relevante og/eller oppdaterte innen det aktuelle tema.

1.10 Studiekvalitet

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

2.0 Årsstudiet

2.1 Introduksjon og emneoversikt

Den faglige sammensetningen er som følger:

	15 studiepoeng	15 studiepoeng
Første semester	ERN1010 Mat, kosthold og ernæring	ERN1020 Samfunnsrettet ernæring
Andre semester	HEL2040 Helsekommunikasjon og formidling	ERN6091 Mat og ernæring i et bærekraftperspektiv

2.2 Emnebeskrivelser for årsstudiet

2.2.1 ERN1010 Mat, kosthold og ernæring

Plassering: 1. semester
Studiepoeng: 15

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

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:

- Har bred kunnskap om mat og matvaregrupper
- Har grunnleggende kunnskap om matproduksjon, bearbeiding og prosessering
- Har grunnleggende kunnskap om bærekraftig mat
- Har grunnleggende kunnskap om mattrygghet
- Har kunnskap om mat - og måltidskultur og endringer i kosthold
- Har grunnleggende kunnskap om næringsstoffer
- Kjenner til referanseverdier for energi og næringsstoffer til friske voksne
- Har kunnskap om kroppens energibehov
- Har kunnskap om kostråd og kjennetegn på helsefremmende kosthold

- Har grunnleggende kunnskap om 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

Eksamensform

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

Opptaks- og adgangsregulering

Det kreves generell studiekompetanse eller realkompetanse, jfr. opptaksreglementet.

2.2.2 ERN1020 Samfunnsrettet ernæring

Plassering: 1. semester
Studiepoeng: 15

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

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:

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

Ferdigheter:

- Kan anvende kunnskap om kostholdets betydning i ulike faser av livet og på ulike arenaer for å fremme folkehelsen
- Kan anvende teorier og modeller for å få innsikt i spisevaner og matvalg på individ-, gruppe- og populasjonsnivå
- Kan drøfte virkemidler i norsk ernæringspolitikk

Generell kompetanse:

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

Obligatoriske arbeidskrav

- Muntlig presentasjon
- Innleveringsoppgave

Eksamensform

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

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

2.2.3 HEL1040 Helsekommunikasjon og formidling

Plassering: 2. 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
- Innleveringsoppgave

Vurderingsform

Mappeeksamen. Eksamen vurderes med bestått/ikke-bestått.

Opptaks- og adgangsregulering

Det kreves generell studiekompetanse eller realkompetanse, jfr. opptaksreglementet

2.2.4 ERN6091 Mat og ernæring i et bærekraftperspektiv

Plassering: 2. semester
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

- Innlevering
- Deltakelse på obligatorisk veiledning

Vurderingsform
Eksamen i dette emnet består av mappeeksamen. Det gis bokstavkarakter (A-F).

Opptaks- og adgangsregulering

ERN2100 eller tilsvarende (kan tas samtidig).