



Høgskolen i Hedmark

Studieplan 2009-2010

Årsstudium i mat og helse

Nynorsk utgåve

Me tek atterhald om moglege feil som kan ha kome til under omsetting frå bokmålsutgåva

Årsstudium i mat og helse

FS kode: MAHE

Studiepoeng: Arbeidsmengd i studiepoeng er: 60.

Innleiing:

Mat og måltid er sentralt i alle menneske sine liv. Riktig kosthald er ein viktig føresetnad for god folkehelse og ein helsefremjande livsstil. Matproduksjon og dagleg matforbruk er ein miljøfaktor som har konsekvensar for helsa. Enkeltindivid og familiar kan medverke til betre helse og berekraftig matproduksjon gjennom dei daglege vala sine som brukarar. Mat som blir produsert, marknadsført, seld, transportert, tillaga, foredla, ete og/eller blir kasta, speglar kulturen vår på mange måtar. Mat er ein del av identiteten vår, og den skaper kulturell tilhøyrse både i historisk og i eit framtidretta perspektiv.

Årsstudiet i mat og helse gir ei innføring i sentrale omgrep, teoriar og metodar innan fleire fagområde der mat inngår. Studentane skal arbeide med teoretiske og praktiske problemstillingar som er knytte til helse, matpedagogikk, ernæring, matvarer og måltid, produksjon, foredling og framstilling av mat, matkultur og forbruk.

Studieplanen er utarbeidd etter Rammeplan og forskrift for Allmennlærerutdanning, fastsett 03.04. 2003 av Utdannings- og forskingsdepartementet og har ein nær samanheng med Læreplanverket for Kunnskapsløftet, fastsett av Kunnskapsdepartementet i juni 2006.

Læringsmål:

Etter fullført studium skal studentane ha tileigna seg:

- ei brei forståing for samspelet mellom mat og helse, mat og forbruk og matkultur.
- eit aktivt engasjement for folkehelsa og helsefremjande - og miljømedviten livsstil samt utvikle eit kulturelt medvit i forhold til mat i eit multietnisk samfunn.
- praktiske dugleikar, blant anna innkjøp og hausting av matvarer, oppbevaring, oppdeling og behandling av råvarer, og tillaging, tilrettelegging og servering av måltid, samt bruk og vedlikehald av reiskapar og utstyr
- matfagleg kunnskap som viser seg i reflektert haldning til mat og måltid, og i pedagogisk dugleik ved ulike matrelaterte opplæringssituasjonar.

Målgruppe:

Årsstudiet i mat og helse er utvikla for tre ulike målgrupper:

- Lærarar, førskulelærarar og lærarstudentar
- Studentar som ønskjer å ha eit matfagleg emne som ein del av sin bachelorgrad
- Yrkesutøvarar i offentleg og privat sektor som ønskjer å utdjupe den matfaglege kompetansen sin.

Opptakskrav: Generell studiekompetanse eller realkompetanse på tilsvarende nivå.

Studiet si lengd, omfang og nivå :

Studiet blir tilbode som heiltidsstudium, og har ei normert studietid på eitt år og gir 60 studiepoeng.

Studiet kan inngå som eit valfritt år i ulike lærarutdanningar eller som eit valfritt emne i bachelorgradar.

Kompetanse:

Årsstudium i mat og helse gir undervisningskompetanse i faget Mat og helse i grunnskulen. Studiet gir ein generell matfagleg kompetanse. Dette kan vere ein viktig og nyttig komponent i fleire profesjonsutdanningar, for eksempel for sjukepleiarar, faglærarar innan helse- og sosialfag og idrettsfag, førskulelærarar, idrettsrettleiarar, fysioterapeutar, ergonomar, barnevernspedagogar, sosiologar og legar. Årsstudiet kan også vere nyttig supplement til yrkesutdanningar innan reiseliv og rehabilitering.

Årsstudium i mat og helse kan inngå, saman med andre fag, i ulike bachelorgradar. Som ein del i allmennlærerutdanning gir årsstudiet i mat og helse grunnlag for vidare studiar på mastnivå, for eksempel til ein Mastergrad i ernæring- helse- og miljøfag (Høgskolen i Akershus) og Master i tilpassa opplæring ved Høgskolen i Hedmark.

Studiet sitt innhald, oppbygging og organisering :

Årsstudium i Mat og Helse består av fire emne:

Emne 1. Mat og forbruk, 15 studiepoeng

Emne 2. Ernæring, 15 studiepoeng

Emne 3. Matkultur, 15 studiepoeng

Emne 4. Matpedagogikk, 15 studiepoeng

Studiet har ei oppbygging som skal vareta ei veksling mellom forelesningar, gjennomføring av ulike studieoppgåver og praktisk erfaring. Teoretisk fagstoff vil i stor grad bli integrert i den praktiske undervisninga. Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter blir nytta i undervisninga.

Studentar som tek årsstudium i mat og helse som ein del av tredje studieår i den fireårige allmennlærerutdanninga, skal ha praksis i grunnskulen både i haustsemesteret og i vårsemesteret.

Praksisen er ein obligatorisk del av den fireårige allmennlærerutdanninga og har eigen fagplan. Ein del av praksisen skal vere fagpraksis i Mat og helse, med eit omfang på minst 8 arbeidsdagar. Studentar som ikkje skal ha fagpraksis, skal skrive ei fordjupingsoppgåve eller gjennomføre eit praktisk prosjektarbeid, tilsvarende 8 dagars arbeid.

Informasjonskompetanse:

I samarbeid med biblioteket og høgskulen sin IKT - teneste vil det bli gitt orientering om bruk av dei tilboda som blir nytta av høgskulen, kva gjeld kommunikasjon, informasjon og tekniske hjelpemiddel. Opplæring i informasjonskompetanse kjem inn som tema i teoriundervisninga, og blir knytt til studentane sitt arbeid med oppgåveskriving. Studentane vil få opplæring i å søkje etter informasjon og vurdere ulike informasjonskjelder innanfor emna i studiet. Det blir lagt vekt på at studentane skal forstå når det er behov for informasjon og at dei kan innhente, vurdere og nyttiggjere seg informasjon i eiga læring.

Internasjonalisering:

Det blir ikkje lagt opp til utanlandsopphald i dette årsstudiet, men nasjonale og regionale matrettar vil vere sentrale tema.

Undervisnings- og læringsformer:

Arbeidsmåtene varierer mellom praktisk/metodisk arbeid, utprøving og eksperimentering, feltarbeid og ekskursjonar, forelesningar og seminar samt munnleg og skriftleg didaktisk refleksjon.

Informasjonsteknologi og dataprogram vil bli brukte individuelt og i kollokviegrupper med nettbasert rettleiing. Studentane får høve til fagleg rettleiing undervegs i studieløpet. For å auke studentane si innsikt vil det som ein del av undervisninga bli arrangert ekskursjonar. Ekskursjonane vil gi studentane felles faglege erfaringar og aktivisere relevante læringsressursar i samfunnet.

Vurderingsformer :

Vurderingsformene i det enkelte emne blir viste i tabellen under. Eksamen blir gjennomført individuelt.

Emne		Vurdering	Karaktersystem
Emne 1.	Mat og forbruk	Skriftleg eksamen 4 timar	Gradert karakter
Emne 2.	Ernæring	Mappeevaluering Skriftleg prøve	Gradert karakter Gradert karakter
Emne 3.	Matkultur	Skriftleg heimeeksamen over 4 dagar med praktisk munnleg framføring	Gradert karakter
Emne 4.	Matpedagogikk	Praktisk fagdidaktisk eksamen.	Gradert karakter

Emneoversikt

Emnekode	Namnet på emnet	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester	
				S1(H)	S2(V)
1MHF01	Mat og forbruk	15	O	15	
1MHE01	Ernæring	15	O	15	
1MHK01	Matkultur	15	O		15
1MHP01	Matpedagogikk	15	O		15
			Sum:	0	0

*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne

Ingen litteratur

1MHE01 Ernæring

Emnekode: 1MHE01

Namnet på emnet: Ernæring

Studiepoeng: 15

Semester: Haust

Språk: Norsk

Læringsmål:

Studentane skal etter slutført emne ha tileigna seg:

- grunnleggjande kunnskapar i ernæring slik at dei kan forstå og diskutere matrelaterte helseutfordringar.
- kunnskapar slik at dei kan gjere greie for korleis kroppen sitt indre miljø blir påverka av mat og måltid i dagliglivet og under fysisk aktivitet
- kunnskapar slik at dei kan planleggje og lage måltid som er i samsvar med norsk ernæringspolitikk.
- kunnskapar slik at dei kan reflektere og kritisk vurdere ulike syn på eit helsefremjande kosthald.

Innhald:

Studieemnet introduserer og drøfter grunnleggjande omgrep og teoriar i ernæring. Praktiske utprøvingar medverkar til forståinga av den rolla som maten spelar for velværet og helse i eit individ- og folkehelseperspektiv. Studentane skal få innsikt i følgjande tema:

- Norsk ernæringspolitikk

- Energigivande næringsstoff, oppgåvene deira i kroppen og utfordringar for helse
- Utvalde mikronæringsstoff, oppgåvene deira i kroppen og utfordringar for helse
- Fordøying og absorpsjon av næringsstoff og utvalde avvik i desse
- Appetittregulering og energiomsetjing i kroppen
- Utvalde kosthaldsrelaterte livsstilsjukdomar og førebygging av desse
- Matvareallergiar og matintoleranse
- Kosthald og fysisk aktivitet
- Mat og psykisk helse
- Matvare- og produktkunnskap, utforsking av ulike matlagingsteknikkar
- Menyplanlegging, kostberekning
- Ulike syn på helsefremjande kosthald
- Mat som eit forskingsfelt - innføring i sentrale forskingsmetodar

Organisering og arbeidsformer:

Forelesingar, seminar, praktisk arbeid på kjøkkenet, munnleg og skriftleg refleksjon.

Krav til forkunnskapar: Ingen

Obligatoriske krav som må vere godkjente før ein kan avleggje eksamen: Det vil bli gitt obligatoriske arbeidskrav undervegs i emna - dette blir opplyst seinast ved studiestart.

Vurderingsordning:

Skriftleg 4 timars eksamen i ernæring. Tel 40% av endeleg karakter.

Mappeevaluering, med 3 arbeid i mappa. Tel 60 % av endeleg karakter.

Karaktersystem: Graderte bokstavkarakterar frå A til F, der E er lågaste ståkarakter.

Ansvarleg avdeling: Avdeling for helse og idrettsfag

Ingen litteratur

1MHF01 Mat og forbruk

Emnekode: 1MHF01

Namnet på emnet: Mat og forbruk

Studiepoeng: 15

Semester: Haust

Språk: Norsk

Læringsmål:

Studentane skal etter fullført emne ha tileigna seg:

- ei forståing for kva eit berekraftig matforbruk betyr for helse, familie, nærmiljø, skule og samfunn.
- forbrukarkompetanse
- praktiske dugleikar som viser medvitne val hos ein aktiv og kritisk aktør på matvaremarknaden.
- kunnskapar om verdikjeda til matvarer ut i frå dagens livsstil, matforbruk og tryggleiken til matvarene
- kunnskapar og dugleikar om kva som fremjer ein miljømedviten livsstil
- kunnskapar om faktorar som gjer at sosiale ulikskapar i helse blir reduserte

Innhald:

Dette emnet tek sikte på å gi ei innføring i forholdet mellom mat, forbruk og helse og klargjere kva omgrepet berekraftig matforbruk kan innebere. Emnet tek opp følgjande tema:

- Forbrukaren i det moderne samfunn: forbrukarrolla, rettar og pliktar, reklame og kommersiell påverknad
- Ulike perspektiv på matforbruk og livsstil
- Norsk mat- og forbrukarpolitikk, merking av matvarer

- Berekraftig matproduksjon - eksempel frå konvensjonell og småskala matvareproduksjon
- Maten sin veg frå jord og hav til bord og avfallsplass - eksempel
- Matvare- og produktkunnskap og matlagingssteknikkar, mat frå naturen - utval av etande sopp, fisk og vilt
- Matvarekvalitet og trygg mat
- Matvare- og kjøkkenhygiene, næringsmiddelkontroll
- Næringsmiddelbårne sjukdomar
- Ny matteknologi - eksempel
- Oppbevaring av matvarer og eksempel på konservering

Organisering og arbeidsformer:

Forelesingar, seminar, praktisk arbeid på kjøkkenet, ekskursjonar, munnleg og skriftleg refleksjon

Krav til forkunnskapar: Ingen

Obligatoriske krav som må vere godkjente før ein kan avleggje eksamen: Følgjande krav må vere oppfylte før studenten kan gå opp til eksamen:

Vurderingsordning:

Skriftleg individuell eksamen over fire timar. Karaktersystem: : Graderte bokstavkarakterar frå A til F, der E er lågaste ståkarakter.

Ansvarleg avdeling: Avdeling for helse og idrettsfag

Ingen litteratur

1MHK01 Matkultur

Emnekode: 1MHK01

Namnet på emnet: Matkultur

Studiepoeng: 15

Semester: Vår

Språk: Norsk

Læringsmål:

Studentane skal etter slutført emne ha tileigna seg:

- forståing for og erfaring med mat i ein kulturell samanheng.
- kunnskapar om den rolla som mat spelar for helse, sosialisering, identitet, kulturell tilhøyrse, nasjonalt og etnisk medvit.
- kunnskap slik at dei kan vidareformidle sentrale delar av den kulturarven som er knytt til mat og måltidet i multietnisk norsk samfunn.
- dugleikar i gamle og nye måtar å lage, legge opp og servere maten på.
- erfaring i å arrangere sosiale samankomstar der maten spelar ei sentral rolle.

Innhald:

Studieemnet introduserer og drøfter sentrale omgrep, teoriar og erfaringar som medverker til matkulturell forståing. Emnet tek opp følgjande tema:

- Ulike perspektiv på omgrepa kultur, matkultur og tradisjon
- Norsk matvarepolitikk og handlingsplan for norsk matkultur
- Utvikling av matkultur - eksempel frå ulike tidsepokar
- Nasjonale og regionale matrettar, skikkar og tradisjonar i Noreg
- Matvare- og produktkunnskap, matlagingssteknikkar og oppbevaringsmåtar
- Måltidet som sosial institusjon - eksempel på ulike sosiale samankomstar
- Symbolsystemet til maten

- Mat og identitet
- Mat og religion
- Mat, kokekunst og kjønn
- Eksempel på matfilosofi

Organisering og arbeidsformer:

Praktisk arbeid på kjøkkenet, demonstrasjonar, forelesingar, munnleg og skriftleg refleksjon og ekskursjonar. Noko av opplæringa vil skje i lokale utanom Høgskolens egne lokale. Studentane må derfor rekne med noko reising.

Krav til forkunnskapar: ingen

Obligatoriske krav som må vere godkjente før ein kan avleggje eksamen: Følgjande krav må vere oppfylte før studentane kan gå opp til eksamen

Vurderingsordning:

Praktisk-meodisk eksamen med munnleg høyring som blir vurdert med graderte bokstavkarakterar frå A-F, der E er lågaste ståkarakter.

Eksamensoppgåvene blir trekte seinast 24 timar før eksamen. Studenten utarbeider eit skriftleg dokument som viser val, grunngivingar og plan for løysing av oppgåva.

Ansvarleg avdeling: Avdeling for helse og idrettsfag

Ingen litteratur

1MHP01 Matpedagogikk

Emnekode: 1MHP01

Namnet til emnet: Matpedagogikk

Studiepoeng: 15

Semester: Vår

Språk: Norsk

Læringsmål:

Studentane skal etter slutført emne ha tileigna seg:

- kompetanse i matpedagogikk
- kunnskap slik at dei blir kyndige aktørar i helsefremjande arbeid i samfunnet.
- kunnskapar om skulefaget Mat og helse som eit allmenndannande, praktisk og helsefremjande fag.
- kunnskap i å formidle matrelatert kunnskap
- kunnskap i å leie rettleiingsprosessar i mat og kosthald der teoretisk kunnskap blir nært knytt til utvikling av praktiske dugleikar og medvitsgjerjing av taus kunnskap.

Innhald:

Emnet har fokus på didaktisk refleksjon, offentlege ernæringspolitiske målsetjingar og innhaldet i skulefaget Mat og helse. Studentane skal få innsikt i følgjande tema:

- Norske kokebøker og anna opplysningsarbeid om mat frå nasjonsbygging til postmodernisme
- Faget si historie, innhald, undervisningsmetodar og vurderingsformer i grunnskulen
- Arenaer og metodar for matrelaterte helsefremjande arbeid
- Analyse av matinformasjon i media, informasjon, reklame eller underhaldning
- Utvikling av etevanar og barn og unge sitt kosthald
- Skulemåltid og mattilbod i skulen
- Planlegging og organisering av matundervisning - ulike arenaer/tilpassa opplæring
- Mat, entreprenørskap og matrelatert næringsutvikling
- Mat- og kjøkkenhygiene i heim, skule og nærmiljøet

- Teknikkar og reiskap innan matlaging - didaktisk analyse
- Matvarekunnskap og tilrådingar for norsk kosthald - didaktisk perspektiv
- Estetikk og opplevingsdimensjon innan faget
- Kommunikasjon og formidlingsteknikkar

Organisering og arbeidsformer:

Praktisk på kjøkkenet, demonstrasjonar, forelesningar og fagdidaktisk munnleg og skriftleg refleksjon, analyse av informasjonskjelder.

Krav til forkunnskapar: Emne 4 byggjer på emna 1 - 3, men emne 3 kan takast parallelt med emne 4.

Obligatoriske krav som må vere godkjente før ein kan avleggje eksamen: Følgjande krav må vere oppfylte før studenten kan gå opp til eksamen:

Vurderingsordning:

Individuell praktisk fagdidaktisk eksamen. Karaktersystem: Graderte karakterar.

Ansvarleg avdeling: Avdeling for helse og idrettsfag

Ingen litteratur