

Programbeskrivelse

Bachelor i ernæring

180 studiepoeng

2019-2022

*Studiet er etablert av Høyskolekollegiet: 08.01.2013 (HK-sak 02/13)
Programbeskrivelsen er godkjent i Utdanningsutvalget: 10.10.18 (UU/H-sak 9/18)*

Innhold

1. Innledning	3
1.1 Formelle krav	3
2. Læringsutbytte	4
3. Studiets struktur	6
3.1 Faglig progresjon	7
3.2 Basisemner.....	8
3.3 Spesialiserings-/fagområdeemner	9
3.4 Bacheloroppgave/vitenskapsteori og metode.....	10
4. Internasjonalisering og internasjonal studentutveksling	11
4.1 Ordninger for internasjonalisering.....	11
4.2 Ordninger for internasjonal studentutveksling	11
5. Undervisnings- og vurderingsformer.....	12
5.1 Pedagogisk plattform og gjennomføring av undervisning	12
5.2 Eksamens- og vurderingsformer	13

1. Innledning

Ernæringsfysiologi er læren om sammenhengen mellom næringsstoffer, kosthold, helse og sykdom. Bachelorgrad i ernæring ved Høgskolen Kristiania fokuserer primært på ernæringsfysiologi i et helsefremmende og sykdomsforebyggende perspektiv. Graden inkluderer nært tilknyttede fagområder som anatomi, fysiologi, sykdomslære, biokjemi, psykologi, kommunikasjon, kostholdsforskning og vitenskapelige arbeidsmetoder. Sentralt i ernæringsfaget er kunnskap om forekomst, årsaker, konsekvenser, forebygging og tiltak ved ernæringsrelaterte tilstander.

Optimal tilførsel av næringsstoffer og energi er avgjørende for best mulig helse gjennom ulike livsfaser, fra graviditet og spedbarnsalder til alderdom. Andelen eldre i befolkningen øker, noe som medfører særskilte ernæringsmessige utfordringer for den enkelte og samfunnet. I global sammenheng er underernæring stadig et problem, og millioner av mennesker, spesielt barn, dør hvert år av sult og mangelsykdommer. Underernæring bidrar til økt sykkelighet og redusert funksjon, noe som påvirker både individet og samfunnet negativt. Samtidig er det en økende forekomst av overvekt og livsstilsrelaterte sykdommer. Verdens helseorganisasjon og helsemyndighetene i de fleste land påpeker at de fleste livsstilsykdommer som fedme, diabetes, hjerte- og karsykdommer og kreft kan forebygges med endringer i kosthold, fysisk aktivitet og røykevaner. Økt innsats rettet mot å fremme god helse og å forebygge sykdom i alle deler av befolkningen er nødvendig.

Helsefremmende og sykdomsforebyggende ernæringsarbeid er vesentlig i alt folkehelsearbeid i ulike sektorer. Ernæringsfaglig kompetanse er nødvendig i folkeopplysningsarbeid, målrettet individuell kostholdsveiledning, i matvareindustrien, i forskning og blant beslutningstagere. Tilgang på ernæringsfaglig kompetanse er lav i Norge og lavere enn i land det er naturlig å sammenligne seg med. Å gjøre det enklere for befolkningen å ta gode helsevalg fordrer tilgang på informasjon fra pålitelige kilder. Mangelfull tilgang på ernæringsfaglig kompetanse står i sterk kontrast til befolkningens tilgang på råd fra lekfolk og oppslag i dagspressen.

Høgskolen Kristiania ønsker å utdanne kandidater som kan bidra til å dekke etterspørselen av vitenskapelig basert ernæringsfaglig kompetanse. Høgskolen Kristiania tilbyr en bachelorgrad i ernæring som vil kvalifisere til helsefremmende, sykdomsforebyggende og rehabiliterende ernæringsarbeid, både i offentlig og privat sektor, i jobber som krever både teoretisk og praktisk forståelse. Studiet har både et biologisk og et samfunnsrettet perspektiv. Kandidater med bachelorgrad i ernæring skal ha utviklet evne til kritisk vurdering av ernæringsinformasjon samt evne til livslang læring gjennom kompetanse innen vitenskapelig metode.

1.1 Formelle krav

Opptakskrav er generell studiekompetanse (GENS) samt MEROD (Matematikk R1 (eller Matematikk S1 og S2) og Fysikk 1 og Kjemi 1 og 2). For søkere over 25 år uten studiekompetanse kan realkompetanse søkes godkjent. Det henvises til Forskrift om opptak til høyere utdanning.

2. Læringsutbytte

Alle studieprogrammer ved Høgskolen Kristiania har fastsatt et overordnet læringsutbytte som enhver student er forventet å oppnå etter å ha fullført studiet. Læringsutbytte beskriver hva studenten er forventet å vite, kunne og være i stand til å gjøre som et resultat av læringsprosessene knyttet til studiet. Læringsutbytte er beskrevet i kategoriene kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse.

Kunnskap

Kandidaten...

- har bred kunnskap om den friske menneskekroppens struktur og funksjon både på celle, organ og organismenivå (anatomi, fysiologi, genetik, cellebiologi, immunologi).
- kan forklare viktige sykdommers årsakssammenheng, symptomer og funn, med hovedfokus på livsstilssykdommer og forebygging av sykdom
- har grunnleggende forståelse for farmakologi
- kan beskrive vitenskapsteoretiske og epidemiologiske tilnæringsmetoder samt statistiske metoder brukt i forskningsarbeid
- kan redegjøre for metoder som brukes for å kartlegge og vurdere kostholdet samt forklare styrker og svakheter ved de ulike metodene
- har bred kunnskap om hvordan maten vi spiser fordøyes og absorberes og hvordan de forskjellige næringsstoffer (energigivende, samt vitaminer og mineraler) metaboliseres og påvirker kroppen vår i ulike situasjoner, både på organisme- og cellenivå
- kan beskrive de viktigste helseeffektene av basismatvarene i det norske kostholdet med bakgrunn i næringsstoffinnhold og relevant forskning
- kan gjøre rede for ernæringsfaglige hensyn som bør ivaretas for grupper som gravide, barn/unge, eldre, funksjonshemmede, idrettsutøvere og mennesker med ulik kulturell bakgrunn som søker kostveiledning
- kan redegjøre for helsefremmende og sykdomsforebyggende ernæringsanbefalinger og faglige retningslinjer (nasjonalt og internasjonalt) til friske personer og ved feil- og underernæring samt ved livsstilssykdommer
- kjenne til hovedelementene i nasjonale målsetninger og handlingsplaner for et sunnere kosthold
- kan beskrive oppbygningen av helsesektoren og gi eksempler på utfordringer den står ovenfor

Ferdigheter

Kandidaten...

- kan beregne energi- og næringsstoffbehov og vurdere sammensetningen av kostholdet i forhold til anbefalt inntak av makro- og mikronæringsstoffer
- kan vurdere ernæringsstatus basert på kostholdsundersøkelser, screeningsverktøy og antropometriske målinger.

- kan kommunisere med og gi tilpassede kostholdsråd til enkeltindivider og grupper som er i ulike livsfaser og i fare for å utvikle livsstilssykdom
- kan dokumentere og reflektere over egen praksis
- kan finne, evaluere og referere til forskningslitteratur innen ernæring og bruke grunnleggende statistiske metoder

Generell kompetanse

Kandidaten...

- kan finne, analysere og trekke ut relevant dokumentasjon fra forsknings- og utviklingsarbeid, og bruke dette som grunnlag for å belyse en problemstilling og treffe begrunnede valg i ernæringsarbeid
- kan vise innsikt og praktisk forståelse av kommunikasjon som verktøy i en relasjonsprosess som skal føre til livsstilsendring
- kan reflektere kritisk over egen fagutøvelse og rolle i samfunnet samt etiske problemstillinger i forbindelse med yrkesutøvelse
- kan videreutvikle egne kunnskaper og ferdigheter for å sikre livslang læring
- kan formidle sentralt fagstoff både skriftlig og muntlig
- kan utveksle faglige synspunkter og arbeide problembasert i en tverrfaglig gruppe

3. Studiets struktur

Bachelorgrad i ernæring er et treårig studium som totalt teller 180 studiepoeng. Studiet kan overordnet deles inn i tre komponenter: basisemner, spesialiserings-/fagområdeemner og bacheloroppgave (inkludert vitenskapsteori og metode).

Komponent	Studiepoeng	Beskrivelse
Basisemner	60 (10 x 6 emner)	Første studieår består av basisemner innen grunnmedisin, som skal gi studentene grunnleggende kunnskaper og ferdigheter som er nødvendig for å få utbytte av de videre spesialiserings- og fagområdeemnene.
Spesialiserings-/fagområdeemner*	100 (10 x 10 emner)	Dette er hoveddelen av bachelorgraden i ernæring og består av emner med progresjon fra introduksjonsemner til mer avanserte emner. Fagområdeemner er felles med et annet studieprogram innen samme fagområde. Spesialiseringsemnene er spesifikke for de enkelte studieprogrammene.
Bacheloroppgave/vitenskapsteori- og metode	20 (10 x 2 emner)	Tredje året på bachelorgraden tar studentene et 10 sp-emne i vitenskapsteori, metode og statistikk. Dette gir verktøy for å skrive bacheloroppgaven som teller 10 sp. Bacheloroppgaven skal være et selvstendig forskningsarbeid som gjøres av studentene i par under veiledning.

Tabell 1. Kort beskrivelse av komponenter 1.-3. studieår

*Spesialiserings-/fagområdeemner og bacheloroppgave utgjør til sammen 110 studiepoeng – og oppfylder dermed kravet i mastergradsforskriftens §3 om at fordypning innenfor et fagområde må utgjøre minimum 80 studiepoeng.

Studiet gjennomføres over seks semestre, og er bygget opp med tre emner à 10 studiepoeng per semester.

1.semester (høst)	Anatomi og fysiologi 1 10 sp	Anatomi og fysiologi 2 10 sp	Anatomi og fysiologi 3 10 sp
2.semester (vår)	Sykdomslære 1 10 sp	Sykdomslære 2 10 sp	Samfunn, individ og vitenskapelig metode 10 sp
3.semester (høst)	Mat, fysisk aktivitet og helse 10 sp	Energigivende næringsstoffer 10 sp	Biokjemi 10 sp
4.semester (vår)	Motiverende kommunikasjon 10 sp	Mikronæringsstoffer 10 sp	Livsstilssykdom 10 sp
5.semester¹ (høst)	Ernæring gjennom livet 10 sp	Ernæring og prestasjon 10 sp	Vitenskapelig metode og statistikk 10 sp
6.semester (vår)	Innføring i klinisk ernæring 10 sp	Kostveiledning 10 sp	Bacheloroppgave 10 sp

Tabell 2. Oppbygging av emner 1.-3. studieår

■ Basisemner ■ Spesialiserings-/fagområdeemner ■ Bacheloroppgave/vitenskapsteori og metode

¹Det tilrettelegges for utveksling på 5. semester. For mer informasjon se kapittel 4.

Beskrivelser av de enkelte emner vil publiseres under aktuelt kull på høgskolen sine hjemmesider. Emnebeskrivelsene inneholder informasjon om innhold, læringsutbytte, læringsformer, omfang, vurderingsformer, pensumlitteratur og eventuell støttelitteratur.

3.1 Faglig progresjon

Studiet har en tydelig tematisk progresjon hvor studenten går fra det generelle til det spesifikke.

Første semester gir breddekunnskap og innsikt innenfor de grunnleggende helsefagene kjemi, anatomi og fysiologi. Studentene oppnår kunnskap om kroppens oppbygging og funksjon. Dette er nødvendig for videre forståelse av hvordan sykdom kan oppstå og hvordan næringsstoffer kan påvirke helse og utvikling av sykdom.

Andre semester handler primært om de vanligste folkehelseutfordringene og sykdommene i samfunnet. Studentene introduseres for forskningsmetode slik at de skal oppnå forståelse for hvordan man fremskaffer vitenskapelig basert kunnskap innen medisinske fag.

Andre studieår fokuserer på grunnleggende ernæringslære. I tredje semester introduseres studentene til sammenhengen mellom kosthold og helse samt epidemiologiske metoder og kostholdsundersøkelser. Emnet bygger på faglig teoretisk kunnskap fra andre semester og danner videre grunnlag for vitenskapelig arbeid med bacheloroppgaven på siste semester. Videre får studentene inngående kunnskap om makronæringsstoffene og deres omsetning og metabolisme.

Videre fokuserer man på mikronæringsstoffenes funksjon i kroppen på fjerde semester. Studentene lærer også om strategier for å kommunisere helsebudskap og fasilitere motivasjon til livsstilsendring blant grupper og enkeltindivider. Innsikt i forebygging av mangel- og livsstilssykdommene samt kunnskapsgrunnlaget bak offisielle kostråd og anbefalinger oppnås.

Siste studieår gir økende grad av ferdigheter og kompetanse innenfor ernæring, helse og vitenskapelig fordypningsarbeid. Studentene arbeider både med teoretisk vitenskapelige og praktiske oppgaver som bygger på tidligere emner i studiet. Femte semester lærer studentene videre om vitenskapelig metode samt ernæringsanbefalinger til spesifikke grupper i samfunnet som gravide, ammende, spedbarn, barn og unge, eldre og idrettsutøvere. På sjette semester introduseres de til klinisk ernæring, noe som bygger på kunnskapen om kroppens anatomi og fysiologi fra 1. semester og kunnskapen om næringsstoffenes omsetning og funksjon fra tredje semester. Studentene omsetter sine praktiske og teoretiske kunnskaper og ferdigheter i en bacheloroppgave, samt gjennom intern og ekstern praksis. Kombinasjonen av vitenskapelig selvstendig arbeid og praktiske oppgaver skal gjøre studentene rustet til å møte oppgaver i arbeidslivet og sikre livslang læring.

3.2 Basisemner

Emner á 10 sp	Beskrivelse
Anatomi og fysiologi 1	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om hvordan cellene er bygget opp og fungerer, samt hvordan samspillet mellom milliarder av celler gjør menneskekroppen til den mest komplekse organismen vi kjenner til.</p> <p>Gode kunnskaper om cellens normale funksjon og oppbygning er helt nødvendig for alle som jobber med helsefag. Studenten vil også få undervisning innen anatomi.</p> <p>Studenten lærer hvordan muskler, skjelett, sener og leddbånd er bygget opp og deres funksjon. I dette emnet vil biomekanikk og anatomi omhandle underekstremitetene (hofte, kne og ankel).</p> <p>Mye av undervisningen skjer som praktisk gruppearbeid med humane anatomiske preparater. Dette gjør læringen av anatomien enklere, bedre og mer spennende.</p>
Anatomi og fysiologi 2	<p>Dette emnet gir studenten utvidet kunnskap om nervesystemet (nevrofysiologi) og musklernes utvikling, oppbygning og funksjon (muskelfysiologi). Dessuten vil det bli undervist i anatomi og biomekanikk for overekstremitetene (skulderblad og skulderledd) i vårt anatomiske læringscenter.</p> <p>Også her vil undervisningen være praktisk rettet med oppgaver, undervisning på anatomilaben og fellesundervisning.</p> <p>Studenten har ansvar for egen læring slik at det i stor grad vil bli lagt opp til at studenten selv er på anatomisk læringscenter for fordypning.</p>
Anatomi og fysiologi 3	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om de indre organers oppbygning og funksjon.</p> <p>I dette emnet lærer studenten om hvordan sirkulasjonssystemet, respirasjonssystemet, fordøyelsessystemet og nyre og urinveier er bygget opp og fungerer.</p> <p>Gode kunnskaper om disse organsystemenes normale oppbygning og funksjon er nødvendige for å forstå hvordan organene reagerer på sykdom. I tillegg vil studentene få undervisning i muskler på truncus (brystkassen), abdomen (magen) og columna (ryggen).</p> <p>Undervisningen vil bli gitt både som plenumsundervisning og veiledning på anatomilab.</p>
Sykdomslære 1	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om mekanismene bak sykdomsutvikling i menneskekroppen, samt en introduksjon til hvordan lege- og rusmidler påvirker organismen vår. I tillegg får studenten en innføring i klinisk sykdomslære hvor studenten lærer å ta opp en sykehistorie og gjøre diagnostiske vurderinger.</p> <p>Siste delen av emnet dekker de viktigste sykdommene innenfor hjerte og karsystem og lunge- og luftveier.</p>
Sykdomslære 2	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om de vanligste sykdommene som rammer oss.</p> <p>I løpet av emnet får studenten en grundig innføring i hva som forårsaker de forskjellige sykdommene som rammer oss, hvordan de diagnostiseres, behandles, og ikke minst, forebygges.</p> <p>Undervisningen fokuserer på livsstilssykdommer og kroniske sykdommer slik som hjerte-karsykdommer, kroniske lungesykdommer og diabetes mellitus.</p>

Samfunn, individ og vitenskapelig metode	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om interaksjonen mellom samfunn, individ og helse samt en innføring i vitenskapelig metode</p> <p>For å bedre folkehelsen i Norge holder det ikke å kun fokusere på individenes ansvar for egne helsevalg, vi må også sørge for å strukturere samfunnet slik at det blir enklere for individene å ta de gode helsevalgene.</p> <p>Emnet gir studenten grunnleggende innføring i samfunnsmedisin, helsepsykologi, kommunikasjon, vitenskapelig metode og etikk.</p>
--	--

Tabell 3. Basisemner

3.3 Spesialiserings-/fagområdeemner

Emner á 10 sp	Beskrivelse
Mat, fysisk aktivitet og helse	Emnet gir studenten grunnleggende kunnskap om sammenhengen mellom kosthold, fysisk aktivitet og helse. Studenten får også en innføring i norsk og internasjonal ernæringspolitikk samt vitenskapelige metoder innen epidemiologi og kostholdsforskning. Viktige matvaregrupper i Norge; deres betydning som kilde for energi og næringsstoffer, helseeffekter og deres plass i norsk kosthold inngår også i emnet.
Energigivende næringsstoffer	Emnet gir en introduksjon til makronæringsstoffene, samt fordøyelse, absorpsjon og omsetning av disse. Studentene får innsikt i regulering av energibalansen og målemetoder for og beregning av energiomsetning og energibehov.
Biokjemi	Emnet gir inngående kunnskap om metabolisme av de energigivende næringsstoffene samt hvordan metabolismen reguleres og endres i ulike situasjoner som f.eks. sult/faste og trening. Videre får studentene ferdigheter i beregning og vurdering av næringsstoffinntak og energifordeling i kosten. Studentene lærer også om omsetning og effekter av alkohol i kroppen.
Motiverende kommunikasjon	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om forskjellige strategier for å kommunisere helsebudskap til grupper og enkeltindivider, med den hensikt å stimulere til livsstilsendring. Studenten får øvet seg i veilederrollen og lærer hvordan du kartlegger og bidrar til å skape indre motivasjon hos andre.</p> <p>Mye av undervisningen er praktisk rettet og foregår i smågrupper.</p>
Mikronæringsstoffer	Emnet fokuserer på mikronæringsstoffenes (vitaminer, mineraler, sporstoffer og antioksidanter) omsetning og funksjon i kroppen. Kosttilskudd, tilsetningsstoffer og legemidler i relasjon til næringsstoffer og ernæringsstatus tas også opp.
Livsstilssykdom	Emnet fokuserer på helsefremmende og sykdomsforebyggende ernæring i tilknytning til livsstilssykdommer som metabolsk syndrom, hjerte- og karsykdom, diabetes og kreft. Andre emner som tas opp er bensykdom, KOLS, tannhelse og psykisk helse. Kritisk vurdering av trend-dietter inngår også i emnet.
Ernæring gjennom livet	Emnet fokuserer på helsefremmende og sykdomsforebyggende ernæring for ulike grupper, med særlig fokus på ulike livsfaser: gravide og ammende, spedbarn, barn og unge, og eldre. I tillegg lærer studentene om vegetarisk kosthold, ernæring ved funksjonshemming, samt ernæring, helse og minoriteter. Etske problemstillinger knyttet til ernæring blir også diskutert i tilknytning til de ulike gruppene.

Ernæring og prestasjon	Emnet fokuserer på ernæring og kosthold for å optimalisere prestasjon ved fysisk aktivitet. Næringsstoffanbefalinger for idrettsutøvere og mosjonister med særlig fokus på makronæringsstoffer, mikronæringsstoffer, væske- og saltbalanse er viktige tema i emnet. Andre tema som tas opp i emnet er vektregulering, endring av kroppssammensetning, spiseforstyrrelser, kosttilskudd og doping.
Innføring i klinisk ernæring	Emnet tar opp vurdering av ernæringsstatus og ernæringsbehov med særlig fokus på under- og overernæring. Igangsetting, gjennomføring og oppfølging av ernæringstiltak er et annet hovedtema. Videre belyses spiseforstyrrelser, matallergi, intoleranser og gastrointestinale sykdommer.
Kostveiledning (inkl. praksis)	Emnet fokuserer på rollen som kostholdsveileder. Studentene må ta i bruk tilegnet teoretisk ernæringsfaglig kunnskap i praktisk kostveiledning samtidig som ferdigheter i kommunikasjon og profesjonell yrkesutøvelse trenes. Studentene lærer også om hvordan man planlegger og gjennomfører undervisning, kurs og annen formidling av ernæringskunnskap.

Tabell 4. Spesialiserings-/fagområdeemner

3.4 Bacheloroppgave/vitenskapsteori og metode

Emner á 10 sp	Beskrivelse
Vitenskapelig metode og statistikk	Emnet omhandler vitenskapsteori, forskningsmetoder og statistiske metoder. Studenten lærer om forskjellige typer studiedesign innen kvantitativ og kvalitativ forskning, samt styrker og svakheter ved disse. Undervisningen har et praktisk fokus med mye gruppearbeid og øvelser. Det vil bli lagt opp til at studenten skal utvikle en kritisk evne til å vurdere forskningsresultater og vitenskapelige artikler. Emnet danner basis for arbeidet med bacheloroppgaven.
Bacheloroppgave	Bacheloroppgaven er en fordypningsoppgave og et avsluttende prosjektarbeid. Gjennom et slikt prosjektarbeid skal studentene bruke tilegnet kompetanse fra studiet til å løse en valgt problemstilling. Bacheloroppgaven skal ha en vitenskapelig tilnærming til problemstillingen og legge vekt på metodiske kunnskaper og ferdigheter, samt analyse, drøfting og refleksjoner over teori og empiri. Oppgaven kan gjerne være profesjonsrettet/praksisnær.

Tabell 5. Bacheloroppgave/vitenskapsteori og metode

4. Internasjonalisering og internasjonal studentutveksling

Med henvisning til Studietilsynsforordningen av februar 2017 (§ 2-2, pkt. 7 og 8) har studiet ordninger for internasjonalisering og internasjonal studentutveksling.

Ordningene for internasjonalisering skal være tilpasset studietilbudets nivå, omfang og egenart.

Innholdet i ordninger for internasjonal studentutveksling skal være faglig relevant.

4.1 Ordninger for internasjonalisering

Med internasjonalisering menes her at studietilbudet settes i en internasjonal kontekst og at studentene eksponeres for et mangfold av perspektiver.

På Bachelor i ernæring er det utstrakt bruk av internasjonal litteratur og studentene gjøres kjent med den internasjonale forskningen i fagfeltet. I tillegg er det aktuelt å benytte internasjonale gjesteforelesere i enkelte emner.

For spesifikke ordninger for internasjonalisering, vises det til studiets emnebeskrivelser.

4.2 Ordninger for internasjonal studentutveksling

Når det gjelder ordninger for internasjonal studentutveksling har Høyskolen følgende mobilitetsprogram;

- Nordplus i Norden eller Baltikum
- ERASMUS+ i Europa
- «Study Abroad», for studenter i og utenfor Europa
-

På nåværende tidspunkt er det inngått avtale med The University of Queensland om utveksling på 5. semester for studenter på Bachelorgrad i ernæring.

Endringer i godkjente universiteter kan forekomme. Informasjon om mulige utvekslingsopphold for det aktuelle kullet publiseres derfor på høyskolens web og læringsplattform.

Høyskolen Kristiania har som målsetting å sende godt kvalifiserte og motiverte studenter til anerkjente utenlandske institusjoner. For nominering til studentutveksling stilles det derfor krav til karakterer og motivasjonssøknad. Studenter som ønsker å benytte seg av utvekslingstilbudet må ha oppnådd minimum 60 studiepoeng ved Høyskolen Kristiania.

Utvekslingsemner fra partnere godkjennes av faglige studieledere, for innpass i studiet, med omfang tilsvarende 30 studiepoeng. Internasjonalt Kontor er ansvarlig for tilrettelegging av utvekslingsordninger ved Høyskolen Kristiania.

5. Undervisnings- og vurderingsformer

5.1 Pedagogisk plattform og gjennomføring av undervisning

Studiet vektlegger varierte arbeidsformer med fokus på samarbeid og med stor grad av egenaktivitet. Det forutsettes at studentene viser initiativ og tar ansvar for eget studiearbeid, felles arbeidsoppgaver og læringsmiljø. Studieprogrammet vektlegger studentaktiviserende læringsformer hvor fokus dreies fra *undervisning*, hvor foreleseren er i sentrum, til *læring*, hvor studenten blir subjekt i sin egen læringsituasjon. Dette stimulerer til økt læring og er i tråd med nasjonalt kvalifikasjonsrammeverk sitt økte fokus på læringsutbytte.

Det legges opp til følgende læringsformer ved bachelorstudiet i ernæring:

- forelesninger/gruppeundervisning
- studentaktiviserende læringsformer
 - problembasert gruppearbeid
 - ferdighetstrening
 - prosjektoppgaver/studentpresentasjoner/oppgaver-individuelle og i gruppe
 - medstudentrespons
 - refleksjonsnotater
 - praksisarbeid
- selvstudium og eksamensforberedelser

Bortsett fra *forelesninger* definerer vi de resterende læringsformene som *studentaktiviserende*.

Valg av læringsformer, og deres omfang, er styrt av ønsket læringsutbytte for studiet. Det er en gradvis økning av studentaktiviserende læringsformer for hvert studieår. Disse læringsformene tar sikte på å fremme helhetlig forståelse av ulike problemstillinger og utfordringer som gjør seg gjeldende i fagområdet og stimulerer til utdannelsen av reflekterte og kompetente kandidater.

Ferdighetstrening

Yrkesutøvelse innenfor forebyggende og helsefremmende ernæringsarbeid krever betydelig praktiske ferdigheter. I løpet av studiet skal studentene tilegne seg ferdigheter gjennom praktiske øvelser, under veiledning. Eksempler på ferdighetstrening er øvelse i å gjennomføre gruppeveiledning, motiverende helsekommunikasjon/endringsveiledning, kostveiledning med mer.

Praksis

Det vil foregå to typer praksis, intern praksis og ekstern praksis. Intern praksis vil foregå ved høyskolens studentklinikk og fysiologisk testlaboratorium. Gjennom studentklinikken vil studenter under veiledning vurdere ernæringsstatus, kartlegge kosthold, gi kostholdsråd, samt få trening i kommunikasjon og endringsveiledning. Den interne praksisen vil være en progressiv og integrert del av hele studieforløpet. Undervisningen og veiledning vil foregå i grupper og har til hensikt å etterligne arbeidsrelevante situasjoner, men i en trygg og veiledet setting. Den interne praksisen gir en unik mulighet til å oppnå kompetanse innen kostveiledning som bygger på tilegnet teoretisk kunnskap og innøvede ferdigheter i kommunikasjon.

Den eksterne praksisen kan gjennomføres i løpet av siste studieår. Høyskolen oppfordrer studenter til å finne egen praksisplass, som et virkemiddel til økt læringsutbytte og

engasjement. Finner studenter egen praksisplass skal imidlertid høyskolen godkjenne både praksisplassen og veileder. Høgskolen vil i tillegg ha et utvalg av praksisplass-avtaler og veiledere som garanterer studenter, som ikke selv har funnet egnet sted, praksisplass og veiledning.

Den eksterne praksisen har til hensikt å øke relevanskvaliteten av utdanningen ved å knytte teori og arbeidsrelevante situasjoner sammen. Den eksterne praksisen skal også gi studentene et realistisk innblikk i framtidig yrkesutøvelse. Samtidig videreutvikles viktige ferdigheter, for eksempel gjennomføring av helsekartlegging, kostholdsveiledning, helsekommunikasjon, i en realistisk setting og under kyndig veiledning.

5.2 Eksamens- og vurderingsformer

Gjennom studiet benyttes flere ulike eksamens- og vurderingsformer. Det tilstrebes at vurderingsformene er godt tilpasset læringsutbyttet i det enkelte emnet, samtidig som det etterstrebes en hensiktsmessig fordeling av ulike eksamensformer igjennom hvert semester i studiet. Vurderingsformene skal gjenspeile ønsket om å ansvarliggjøre studenten. Det legges derfor opp til flere mulige vurderingsformer som tilpasses emnets egenart og gir studentene ulike former for utfordringer både individuelt og i grupper.

Det anvendes ulike vurderingsformer, slik som Multiple Choice, skriftlig individuelle eksamener, skriftlige hjemmeeksamen, mappevurdering, muntlig eksamen, bacheloroppgave og praktisk eksamen.

Enkelte emner kan innebære obligatoriske aktiviteter som må godkjennes for få gå opp til eksamen. Dette kan være arbeidskrav som består av en eller flere oppgaver. Omfang og plan for arbeidskrav angis i emnebeskrivelsene. Det kan også være undervisning som er obligatorisk eller krever et oppmøte på en gitt prosentandel. I tillegg kan obligatoriske aktiviteter innebære spesifikke læringsaktiviteter eller praksis. Det gis informasjon om obligatoriske aktiviteter i emnebeskrivelsen. (Vurderingsuttrykket for obligatorisk aktivitet er Godkjent/Ikke godkjent).

For utfyllende informasjon angående eksamen, se Høgskolen Kristianas hjemmesider.

Se siste oppdaterte emnebeskrivelse for detaljer om vurderingsform til hvert enkelt emne.