



HÖGSKOLAN I GÄVLE

Näringslära och matvanor ur ett folkhälso- och hållbarhetsperspektiv 7,5 hp

Nutrition and food habits from a public health and sustainability perspective 7.5 cr

Fastställd av Akademien för hälsa och arbetsliv

Version

Beslutad den	Gäller fr.o.m.
2018-05-04	HT2018

Fördjupning	G1N
Utbildningsnivå	Grundnivå
Kurskod	FHG039
Högskolepoäng	7,5 hp
Huvudområde	Folkhälsovetenskap
Ämnesgrupp	Folkhälsovetenskap
Utbildningsområde	Vårdområdet 100.0 %

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

1. redogöra för grundläggande näringslära och näringsrekommendationer för olika grupper i befolkningen
2. föreslå och motivera förändringar i en befintlig matsedel utifrån vald arena (t.ex. förskola, skola, äldreomsorg), med fokus på ekonomi- och miljö-aspekter
3. redogöra för metoder för att studera matvanor i befolkningen
4. redogöra för faktorer som påverkar livsmedelskonsumtion och matvanor
5. identifiera och exemplifiera olika livsmedelsmärkningar i relation till gällande lagstiftning
6. analysera trender i livsmedelskonsumtion och matvanor i relation till näringsrekommendationer och i olika befolkningsgrupper

Kursens innehåll

- grundläggande kunskap om kroppens behov av mat, matens innehåll av näringsämnen och faktorer som påverkar matvanor
- aktuella näringsrekommendationer för olika grupper med avseende på folkhälsa och hållbar livsmedelskonsumtion
- olika livsmedelsmärkningar (KRAV, ekologiskt, närings- och hälsopåståenden, innehållsförteckningar etc.)
- trender avseende livsmedelskonsumtion, matvanor och kosttillskott i relation till hälsa och

	miljö		
Undervisning	Nätbaserad distansundervisning i form av inspelade, web-baserade föreläsningar, litteraturstudier, diskussionsforum samt inlämningsuppgifter enskilt och i grupp.		
Förkunskaper	Grundläggande behörighet		
Examinationsform	Individuella skriftliga tentamina samt diskussionsuppgift		
Betyg	A, B, C, D, E, Fx, F		
Begränsningar	För studenter som ej nyttjat eller underkänts vid ordinarie examinationstillfälle erbjuds ytterligare minst fyra examinationstillfällen. Ett ordinarie examinationstillfälle och två ytterligare examinationstillfällen ges i anslutning till kursens genomförande. Student som ej är godkänd efter dessa tre examinationstillfällen hänvisas till studierådgivning/stöd och nytt examinationstillfälle nästa kursomgång.		
Övriga föreskrifter	Det är ett krav att studenten har tillgång till dator med bredbandsuppkoppling. All kommunikation sker via webbaserad utbildningsplattform. För information om kriterier för de olika betygsgraderna hänvisas till studiehandledningen.		
Hållbar utveckling	Kursen är till övervägande del en kurs om hållbar utveckling.		
Moment			
	0010 Skriftlig tentamen näringslära och näringsrekommendationer (lärandemål 1)	1,5 hp	Betyg: AF
	0020 Skriftlig enskild uppgift, modifierad matsedel (lärandemål 2)	1,5 hp	Betyg: AF
	0030 Skriftlig tentamen livsmedelsmärkning (lärandemål 5)	1,5 hp	Betyg: AF
	0040 Skriftlig enskild uppgift, faktorer som påverkar matvanorna (lärandemål 3-4)	1,5 hp	Betyg: AF
	0050 Diskussionsuppgift med kamratgranskning i grupp (lärandemål 6)	1,5 hp	Betyg: UV