

1. SEMESTER

Ernæring og sundhed

30 ECTS point



Semesterets undervisere:

Eva Dollerup Mortensen (edmo) semesteransvarlig

Ane Gasbjerg (agas)

Marianne Skårup Marker (msma)

Lora K. Gammelgaard (lkga)

Hans Iskov Jensen (hije)

Dorthe Brodersen Hilker (dbhi)

Margrete Melgaard (mmel)

UC SYDs profil

For at sikre kvaliteten og øge sammenhængen for de studerendes uddannelsesforløb har alle uddannelser på UC SYD formuleret deres kerneopgave. Kerneopgaven er uddannelsens vision og det alle semestre, forløb, temaer og undervisning er rettet mod. Med udgangspunkt i kerneopgaven og ud fra de studerendes evaluering samt undervisernes refleksioner formulerer undervisergruppen hvert år uddannelsens opmærksomhedspunkter, som der er særligt fokus på i årets undervisning.

ES kerneopgave:

At uddanne de studerende med og til kritisk og aktuel faglighed og samarbejde med dem som lærende mennesker samt bidrage til deres professionsdannelse i et samspil med professions- og aftagerfeltet.

Uddannelsens opmærksomhedspunkter 2017-18:

At være studerende

- De studerende skal have fokus på deres ansvar for egen og andres studie og trivsel
- De studerende skal fremme og udvikle deres aktive deltagelse og kritiske refleksioner
- De studerende skal arbejde med forberedelse, deltagelse i og uden for undervisningen

Professionsidentitet

Den enkelte studerende skal udvikle en klar professionsidentitet gennem uddannelsen, dette sker bl.a. gennem

- Inddragelse af praksisfeltet i undervisningen
- Anvendelse af praksisviden, udviklingsviden og forskningsviden i forhold til professionen
- At de fysiske rammer understøtter udvikling af professionsidentiteten

Denne semesterplan er baseret på og har hjemmel i:

- Bekendtgørelse om uddannelsen til professionsbachelor i Ernæring og Sundhed, <https://www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=180535>
- Studieordning for uddannelsen til professionsbachelor i Ernæring og Sundhed ved UC SYD sep. 2016 - findes på hjemmesiden under Uddannelsens officielle dokumenter: <https://www.ucsyd.dk/uddannelser/ernaering-og-sundhed/om-uddannelsen/uddannelsens-officielle-dokumenter/>
- Semesterbeskrivelsen, der kan findes på UC SYDs hjemmeside (kommer senere) <https://www.ucsyd.dk/dk/uddannelser/ernaering-og-sundhed/om-uddannelsen/semesterbeskrivelser/>

1. Semester:

Indholdsfortegnelse

UC SYDs profil	2
1. Tema	4
2. Mål for Læringsudbytte – viden, færdigheder og kompetencer	4
3. Semesterets opmærksomhedspunkter	5
4. Fag og fagområder	5
5. Semesterets fag og fagbeskrivelser	5
6. Semesterets ramme - arbejdsform/projekter og tidsplan	9
7. Semesterafslutning og bedømmelse	10
8. Evaluering af semesteret	11
9. Internationale muligheder	11
10. Studieaktivitetsmodel:	12
11. Litteraturliste - obligatorisk litteratur, der skal anskaffes	13

1. Tema

I semesteret sættes fokus på introduktion til ernæring og sundhed ud fra det brede, positive sundhedsbegreb med fokus på både livsstil og levevilkår og der arbejdes med forskellige sundhedsfremmende strategier. De studerende arbejder med borgerens sundhedsadfærd med afsæt i grundlæggende teorier og metoder inden for professionen. Der fokuseres desuden på ernæringens betydning for kroppens funktioner samt mad og måltidskvalitet. Den studerende lærer at håndtere og identificere egne læringsbehov samt udvikle formidlingskompetencer.

Centralt fagindhold

- Ernæringens indflydelse på kroppens funktioner og processer.
- Ernærings- og sundhedsaspekter i forhold til fødevarer
- Mad og måltider på individuelt og samfundsmæssigt plan
- Sundhedsfremme og forebyggelse med afsæt i grundlæggende teorier, begreber og metoder inden for ernærings- og sundhedsområdet
- Sundhedspsykologiske og samfundsvidenskabelige perspektiver relateret til sundhed og sundhedsfremme
- Kvantitative og kvalitative undersøgelsesmetoder i relation til ernæring og sundhed
- Formidling

2. Mål for Læringsudbytte – viden, færdigheder og kompetencer

Efter semesteret har den studerende opnået følgende viden, færdigheder og kompetencer

Viden: Den studerende:

- Har viden om og kan forstå sammenhæng mellem kost og fysiologiske ændringer gennem livet i en samfundsmæssig kontekst
- Kan reflektere over borgerens og patientens mulighed for mestring af det sunde hverdagsliv
- Har viden om og kan reflektere over sundhedsfremme og forebyggelse på individ- og gruppeniveau, såvel som strukturelt niveau
- Kan reflektere over etiske problemstillinger
- Har viden om og kan reflektere over egen professionsudøvelse samt egen professions opgaver
- Har viden om og kan reflektere over videnskabsteori og forskningsmetode

Færdigheder: Den studerende kan:

- Formidle faglige og praksisnære problemstillinger og løsninger på individ-, gruppe- og strukturelt niveau
- Anvende forsknings- og udviklingsbaserede resultater og integrere forskellige vidensformer fra professionsområdet
- Mestre relevante studie- og arbejdsmetoder til at opsøge, vurdere og fortolke empiri, teori og forskningsmetoder
- Anvende og begrunde forskellige metoder til vurdering af fødevarer og måltider i forbindelse med praksisnære problemstillinger

Kompetencer: Den studerende kan:

- Identificere egne læringsbehov
- Håndtere og selvstændigt indgå i kommunikation i forskellige kontekster

- Udvide ansvarlighed og holde sig fagligt ajour ud fra en forståelse for og identifikation af egne læreprocesser og udviklingsbehov

3. Semesterets opmærksomhedspunkter

Semesterets opmærksomhedspunkter er fremkommet gennem ønsket om at konkretisere kerneopgave og uddannelsens opmærksomhedspunkter, samt ud fra tidligere erfaringer og evalueringer. Semesterets opmærksomhedspunkter er udgangspunkt for den mundtlige semesterevaluering, der ligger sidst i forløbet.

- Lære at være studerende på Ernæring og Sundhedsuddannelsen på UC SYD
- Begyndende dannelse af professionsidentitet
- Lære fagfeltet og fagfeltets terminologi at kende
- Kendskab til og øvelse i at mestre forskellige formidlingsformer i praksis

4. Fag og fagområder

Oversigt over semesterets fag og fordeling ift. ECTS point.

Fordeling af fag og fagområder,	ECTS
Sundhedsvidenskab <ul style="list-style-type: none"> • Mad og måltider 1,5 ECTS • Ernæring 5,5 ECTS • Kostanalyse 2 ECTS 	9
Naturvidenskab <ul style="list-style-type: none"> • Anatomi og fysiologi 4 ECTS • Biokemi 4 ECTS • Ernæringsfysiologi 1 ECTS 	9
Humanvidenskab <ul style="list-style-type: none"> • Psykologi 2,5 ECTS • Pædagogik 2,5 ECTS • Etik 1 ECTS 	6
Samfundsvidenskab <ul style="list-style-type: none"> • Sociologi 3 ECTS • Politologi 1 ECTS • Videnskabsteori og metode 1 ECTS • Sundhedsfremme og forebyggelse 1 ECTS 	6
ECTS i alt	30

5. Semesterets fag og fagbeskrivelser

Korte beskrivelser af hvordan de enkelte fag bidrager til semesterets mål med overordnet beskrivelse af arbejdsformer. Fagenes forløb uddybes i undervisningsplanerne (se BlackBoard).

Fagområde	ECTS/Underviser/Fag
Sundhedsvidenskab	<p>Mad og måltider 1,5 ECTS v/edmo</p> <p>Der arbejdes både teoretisk og praktisk med mad og måltider med afsæt i danskernes madkultur, den sunde og velsmagende hverdagsmad samt formidling af mad og måltider set i et sundhedsfremmende perspektiv.</p>

	<p>Ernæring 5,5 ECTS v/msma & agas I faget arbejdes i starten med den grundlæggende ernæringslære om makronæringsstofferne, herunder - opbygning, egenskaber, optagelse, behov og anbefalinger samt indhold i fødevarer. Efterfølgende arbejdes der med udvalgte mikronæringsstoffer, appetitregulering, væske, de officielle næringsstofanbefalinger samt danskernes kostvaner.</p>
	<p>Kostanalyse 2 ECTS v/agas I faget arbejdes med analyse og vurdering af kost, herunder beregning af energibehov og energi i fødevarer, vurdering af kost i forhold anbefalingerne, kostundersøgelsesmetoder, samt introduktion til kostberegningsprogrammet VITAKOST</p>
<p>Naturvidenskab</p>	<p>Anatomi og fysiologi 4 ECTS v/lkga Ved at implementere viden fra kemi/biokemi tilegner I jer generel viden I faget 'anatomi og fysiologi'. Det giver jer mulighed for at forholde jer analytisk til:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fysiologiske processer i vores krop under normale og sygdomsrelaterede forhold • miljømæssige problemstillinger <p>Arbejdsformerne består af oplæg, gruppearbejde med repetitionsspørgsmål og laboratorieøvelser.</p> <p>Biokemi 4 ECTS v/lkga Vi lægger kort ud med centrale emner fra kemi (C-niveau), som perspektiveres til bl.a. fagene, 'Biokemi', 'Humanfysiologi og anatomi' og 'Ernæring og kostanalyse'. Vi anvender kemi for at tilegne os viden om makro- og mikronæringsstoffer og andre centrale, professionsrelaterede emner fra faget 'Biokemi' for at opnå forståelse for betydningen og omsætningen af kosten i vores krop, de forskellige livstilsygdomme og miljøets indflydelse på vores sundhed. Ydermere hjælper viden fra kemi/biokemi os med at opnå generel forståelse for de forskellige fysiologiske processer i den humane organisme. Arbejdsformerne består af oplæg, gruppearbejde med repetitionsspørgsmål og laboratorieøvelser.</p> <p>Ernæringsfysiologi 1 ECTS v/msma I faget arbejdes med gennemgang og opsummering af næringsstoffernes nedbrydning og funktioner i kroppen. Der arbejdes ud fra et sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende synspunkt med de enkelte næringsstoffer.</p>

<p>Samfundsvidenskab</p>	<p>Sociologi 3 ECTS v/hije Sociologi er læren om det sociale, og sociologien beskæftiger sig således med at finde sammenhænge og mønstre i sociale relationer og den sociale interaktion mellem forskellige niveauer f.eks. mellem menneske og samfund. Vi vil således komme til at stifte bekendtskab med nogle af de centrale begreber og teorier og teoretikere inden for sociologi samt koble disse til sociologiske temaer, der vedrører sundhed.</p>
	<p>Politologi 1 ECTS v/hije Politologi er læren om politik – om fordelingen af værdier i samt styringen af et samfund. Politologien kan bl.a. være med til at vise, at den måde, vi opfatter og taler om sundhed og ernæring på, i høj grad er et resultat af politiske værdier og ideologier - og indebærer udøvelse af magt. I den forbindelse skal undervisningen bl.a. konkret bidrage til, at vi får kendskab til nøglebegreber og får koblet disse til begrebet sundhed.</p>
	<p>Videnskabsteori og metode 1 ECTS v/mmel Faget videnskabsteori og metode er et fag der undervises i på flere semestre. Det skal munde ud i at I til jeres bachelorprojekt selvstændigt er i stand til at planlægge, gennemføre og vurdere en undersøgelse. Desuden skal I blive i stand til at søge, vurdere og anvende forskningsbaserede kilder. I 1. semester er der fokus på, hvorledes man argumenterer fagligt og sagligt samt de 2 overordnede forskningstilgange (kvantitativ og kvalitativ forskning). Desuden vil vi se kritisk på enkle eksempler på undersøgelser og vurdere kvaliteten.</p>
	<p>Sundhedsfremme og forebyggelse 1 ECTS v/edmo Introduktion til uddannelsens centrale begreber sundhedsfremme og forebyggelse med afsæt i grundlæggende teorier og metoder inden for ernærings- og sundhedsområdet. Med udgangspunkt i de studerendes tilgang til sundhed arbejdes der med begrebsafklaring i forhold til sundhed og forskellige sundhedsforståelser.</p>
<p>Humanvidenskab</p>	<p>Psykologi 2,5 ECTS v/dbhi Psykologien beskæftiger sig med, hvordan mennesker tænker, føler, oplever og handler i bestemte sammenhænge. I faget skal vi arbejde med teorier, begreber og metoder indenfor udviklingspsykologi, personlighedspsykologi og sundhedspsykologi. Vi kommer også omkring temaer som krise, stress, mestring, sundhedsadfærd, sociale processer, relationer og mentalisering.</p>

	<p>Pædagogik 2,5 ECTS v/edmo</p> <p>Der arbejdes med introduktion til almen pædagogik, sundhedspædagogik og didaktik, således at den studerende får viden om og praktisk træning i forskellige former for formidling om sundhedsrelaterede emner til udvalgte grupper.</p> <p>Omdrejningspunktet for faget er læringsdimensionen og identificering af målgruppers læringsbehov indenfor ernærings-og sundhedsområdet. I forhold til sundhedsmæssige problemstillinger for udvalgte målgrupper arbejder de studerende med teoretiske overvejelser over og forslag til, hvad der skal læres, hvorfor det skal læres og hvordan det skal læres.</p> <p>Teoretisk og praktisk undervisning som formidlingsform indgår i faget. Udvalgte formidlingsforløb og øvelser gennemføres af de studerende.</p>
	<p>Etik 1 ECTS v/ dbhi</p> <p>Etik er læren om synspunkter om, hvordan man bør opføre sig. I faget introduceres til begrebet etik og kategorier indenfor etik. Der arbejdes med temaer som professionsetik og forbrugeretik vedrørende fødevarer. Omdrejningspunktet i faget vil være refleksioner over etiske problemstillinger og overbevisninger i forhold til, hvad en person, gruppe eller profession anser for gode og hensigtsmæssige værdier og mål.</p>

6. Semesterets ramme - arbejdsform/projekter og tidsplan

Tidsplan for modulet - oversigt over de aktiviteter ugerne indeholder ud over almindelig undervisning

Uge 36	Intro/skolens dåbsdag om fredagen
Uge 37	UDAY
Uge 38	
Uge 39	Naturvidenskabsfestival
Uge 40	Studieteknik
Uge 41	
Uge 42	Undervisningsfri uge
Uge 43	
Uge 44	Tværfaglige aktiviteter Individuelle studiesamtaler
Uge 45	
Uge 46	
Uge 47	Ernæringsprojekt med fremlæggelse
Uge 48	
Uge 49	
Uge 50	
Uge 51	Juleafslutning d. 21. dec.
Uge 52	Undervisningsfri
Uge 1	
Uge 2	
Uge 3	Semesterprøve
Uge 4	Semesterprøve

7. Semesterafslutning og bedømmelse

Prøven på 1. semester

Semesteret afsluttes med en prøve, hvor der **afprøves 30 ECTS og i alle semesterets mål for læringsudbytte**. Prøven er opdelt i 4 elementer, som tilsammen afprøver den studerendes forståelse for semesterets læringsmål.

Det er en forudsætning for at deltage i prøven, at den studerende har gennemført de obligatoriske studieaktiviteter.

Obligatoriske studieaktiviteter på 1. semester:

- studiesamtale, hvor den studerende mødes med en af holdets undervisere (placering omkring uge 44)
- deltagelse i praktiske aktiviteter: Naturvidenskabsfestival og øvelser (se beskrivelse i undervisningsplaner)
- fremlæggelse i uge 47

Prøveform

Individuel skriftlig prøve, der består af 4 elementer med udgangspunkt i fagene på 1. semester, alle elementerne afleveres i Wiseflow.

1. Kostanalyse samt mad og måltider (i alt 3,5 ECTS). 4 timers case som belyses gennem de teorier og metoder der har været arbejdet med i semesteret. Besvarelsen udarbejdes individuelt.
2. Ernæring og ernæringsfysiologi (i alt 6,5 ECTS). 2 timers forløb uden hjælpemidler. Besvarelsen udarbejdes individuelt.
3. Biokemi, anatomi og fysiologi (i alt 8 ECTS). 3 timers forløb uden hjælpemidler. Besvarelsen udarbejdes individuelt.
4. Sociologi og politologi, psykologi og pædagogik, etik samt sundhedsfremme og forebyggelse (i alt 11 ECTS). 24 timers forløb. En case som belyses gennem de teorier og metoder der har været arbejdet med i semesteret. De studerende opfordres til at drøfte casen i studiegrupper. Besvarelsen udarbejdes individuelt. Omfang max 5 normalsider.

Elementer fra faget videnskabsteori og metode kan indgå i alle 4 elementer

Bedømmelsesgrundlag

De 4 skriftlige elementer

Bedømmelse

7-trinsskalaen

Der gives en samlet karakter, hvor hver delprøve vægtes med 25%.

Censur

Intern

Hvis prøven ikke består, laves der aftale om reeksamen.

Til- og afmelding til prøver:

Ved at påbegynde semesteret, er den studerende automatisk tilmelding til prøven. En eventuel afmelding til prøven skal ske senest 1 uge inden prøven begynder. Hvis den studerende melder afbud senere betragtes prøven som påbegyndt, og der bruges et forsøg. (Se endvidere eksamensbekendtgørelsen.)

8. Evaluering af semesteret

Evaluering af semesterets tilrettelæggelse og gennemførelse sker ved individuel besvarelse af et elektronisk spørgeskema. I forbindelse med de sidste lektioner på semesteret evaluerer underviser (-e) og holdet hvordan tilrettelæggelse og gennemførelse af semesteret har bidraget til læring og opnåelse af mål for læringsudbytte. Der drøftes semesterets opmærksomhedspunkter, som kan være forhold, der har vist sig særligt udfordrende eller befordrende for fx læring, forståelse, overblik, refleksion, samarbejde, fordybelse og udvikling. Her drøftes også de elementer som skal bevares.

Spørgeskemabesvarelserne og de drøftede opmærksomhedspunkter vil indgå i undervisernes afsluttende semesterevaluering med henblik på at kvalificering af semesteret for det næste hold.

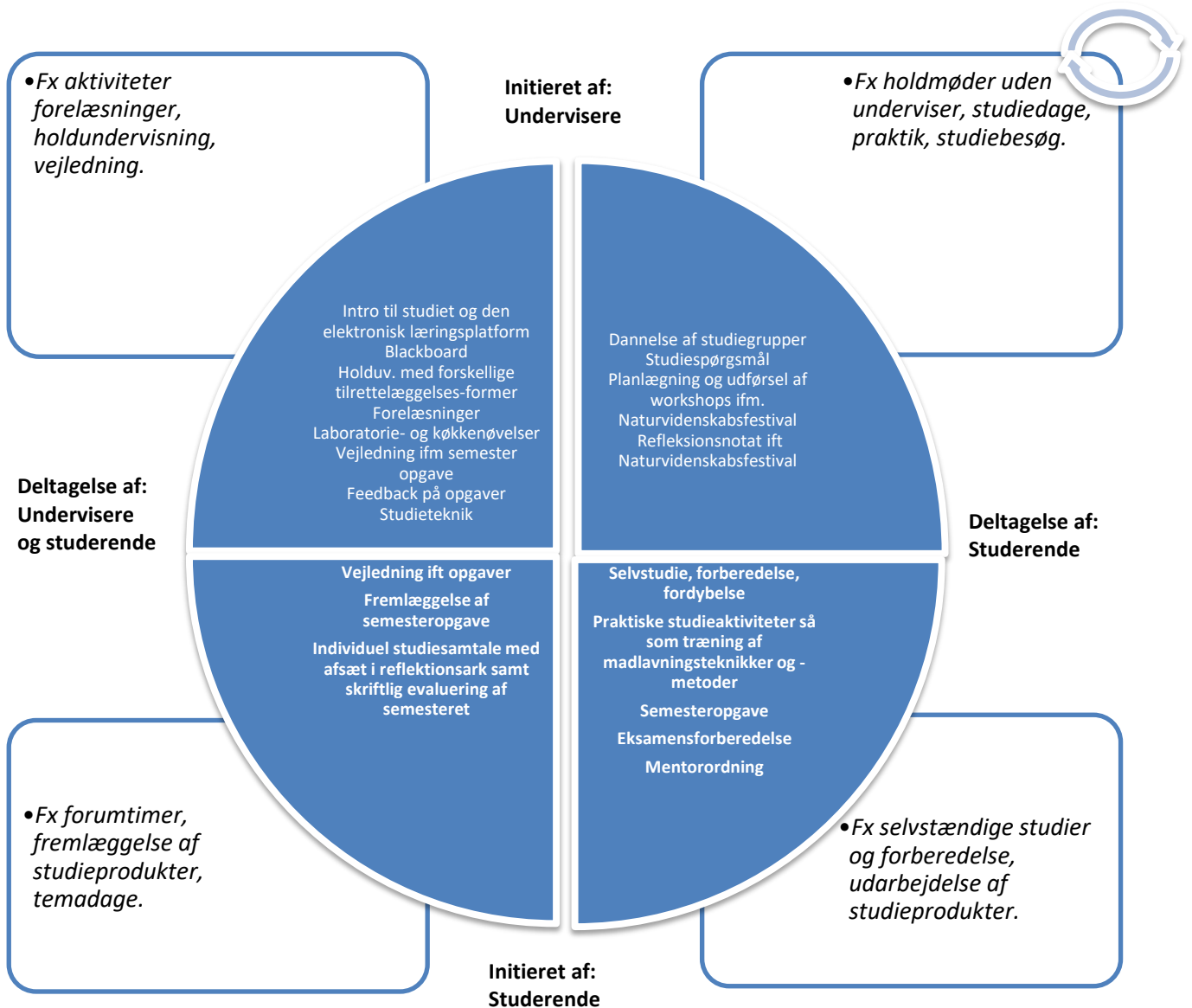
9. Internationale muligheder

International koordinator informerer om muligheder på semesteret.

BILAG 1

10. Studieaktivitetsmodel:

30 ECTS point – svarer til 820 arbejdstimer hvoraf de 240 timer er skemalagte jf. modulets fagrække (semesteret løber over 20 uger)



BILAG 2

11. Litteraturliste - obligatorisk litteratur, der skal anskaffes

1. semester ES17 2017, UC SYD

Grundbøger der skal anskaffes til 1. semesters fag på ES17 – sørg altid for at spørge efter/få den nyeste udgave af grundbogen.

Det er grundbøger til 1. semester, der er opført på litteraturlisten. Nogle af grundbøgerne bruges i flere fag på semesteret, men figurerer kun én gang på litteraturlisten. En del af grundbøgerne bruges endvidere på senere semestre.

I skal være opmærksomme på, at litteraturlisten ikke er fyldestgørende for hele 1. semester på 20 uger. Der vil i fag, der starter senere på semesteret kunne komme yderligere litteratur, der skal indkøbes.

Grundbøger til fagene:

Ernæring, Kostanalyse og Ernæringsfysiologi

- Astrup A., Dyerberg J., Stender S.: *Menneskets ernæring*. 4. udg. Munksgaard Danmark, 2015
- Jørgensen I. M., Holmquist N.: *Ernæringsfysiologi – en grundbog*. 2. udgave Munksgaard Danmark, 2014
- Nordic Nutrition Recommendations NNR 2012, Nordic Council of Ministers
- Nielsen L (red.) *Kostvejledning – teorier, metoder og perspektiver*. Munksgaard, 2016
- Kostberegningsprogrammet VITAKOST. Gratis licens til programmet udleveres efter studiestart.

Mad og måltider

- Karina Kyhn Andersen: *Kulinarisk sensorik*. Erhvervsskolernes Forlag (nyeste udgave)
- Langager, Hanne Hyldgaard: *Fødevarelære* 6. udgave 1. oplag 2014 (eller nyeste udgave)
- Udgifter til råvarer – 250,- (indbetales første undervisningsgang i faget)

Anatomi og fysiologi, Biokemi

- Nielsen O.F. og Bojsen-Møller M.J (2015): *Anatomi og fysiologi*. Munksgaard, 1. udgave.
- Torp K. C., 2010. *Biokemibogen, liv, funktion, molekyle*. Nucleus, 2. udgave.

Sociologi

- Tanggaard Andersen, P., & Timm, H. U. (2010). *Sundhedssociologi: en grundbog*. Kbh.: Hans Reitzel

Politologi

- Frølund Thomsen, J. P. (2013). *Politologi: en introduktion*. Kbh.: Hans Reitzel

Videnskabsteori og metode

- Henricson, Maria: *Videnskabelig teori og metode – fra ide til eksamination*. 1. udgave. Munksgaard. Kbh. (grundbog i hele uddannelsen)

Sundhedsfremme og forebyggelse

- Jensen, B. B. m.fl.(2016): *Forebyggende sundhedsarbejde*. 6. udgave Munksgaard.
NB: Bogen er grundbog i faget, men den bliver først brugt i undervisningen i 2. semester

Psykologi

- Schilling, M. (2015) *Psykologi i sundhedsfag*
Kbh.: Munksgaard
- Friis-Hasché, E.(red.) (2013) *Klinisk sundhedspsykologi*
Kbh.: Munksgaard

Pædagogik

- Hiim, H., Hippe, E. (2003): *Undervisningsplanlægning for faglærere*. 2. udgave Gyldendals lærerbibliotek
- Madsen, E.T. (2011): *Sikker vej til læring - en praktisk håndbog til undervisere*. Gyldendal A/S

Etik

- Christoffersen, S. (red.) (2013) *Professionsetik: om etiske perspektiver i arbejdet med mennesker*
Aarhus: Klim
- Det Etske Råd (2015) *Det svære valg – Udfordringer for den etiske forbruger*
Kbh., Rosendahls (kan bestilles gratis på Det Etske Råds hjemmeside)

Yderligere litteratur på modulet:

Der kan endvidere være litteraturhenvisninger på undervisningsplanerne for fagene. Dette gælder dog primært litteratur, der kan downloades fra nettet, litteratur der er indscannet og kan downloades fra UC Syds bibliotek, eller litteratur underviseren medbringer til fotokopiering, eksempelvis rapporter, uddrag af fagbøger og videnskabelige artikler. Den studerende skal være opmærksom på udgifter til kopier og andet i alle fag.