

1. SEMESTER

Ernæring og sundhed

30 ECTS-point



Semesterets undervisere:

Helle Engelbrekt Rossander (HEER) semesteransvarlig

Hans Iskov Jensen (HIJE)

Ane Gasbjerg (AGAS)

Marianne S. Marker (MSMA)

Rasmus Jensen (RJEN)

Marie Skødt (MSKO)

Anita Brodersen (ABRO)

Line Ohrt Petersen (LOPE)

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 2021-22:

At være studerende:

Uddannelsen er tilrettelagt ud fra præmissen, at læring foregår bedst i et socialt samspil. Du skal derfor understøtte et godt studiemiljø på holdet herunder fremme mulighed for alles aktive deltagelse og faglig refleksion.

Du skal desuden som studerende tage ansvar for eget studie, læring og trivsel.

At blive professionel:

Som ernæring og sundhedsbachelor forventes det, at du kan samarbejde professionelt. Derfor er det væsentligt, at du gennem hele uddannelsesforløbet kan samarbejde bredt.

Du skal som studerende udvikle din professionsidentitet gennem uddannelsen, dette sker bl.a. gennem dine refleksioner over praksisviden, udviklingsviden og forskningsviden i forhold til professionen.

Denne semesterbeskrivelse er baseret på og har hjemmel i:

- Bekendtgørelse om uddannelsen til professionsbachelor i Ernæring og Sundhed,
 - Studieordning for uddannelsen til professionsbachelor i Ernæring og Sundhed ved UC SYD sep. 2016
- relevante dokumenter kan findes på hjemmesiden:
<https://www.ucsyd.dk/uddannelse/ernaering-og-sundhed/regler-og-rammer-ernaering-og-sundhedsuddannelsen>

1. Semester:

Indholdsfortegnelse

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

1. Tema

Semesterets titel: *Ernæring og Sundhed*

Tema 1: Ernæring, sundhedsfremme og forebyggelse (20 ECTS-point), tema 2: Fødevarerproduktion, forbrugeradfærd og ledelse (5 ECTS-point) og tema 3: Metode og formidling (5 ECTS-point).

Fagområder og fag

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 indhold:

- Basal ernæringslære på næringsstof- og fødevarer niveau
- Biokemi, anatomi og fysiologi i relation til kroppens funktioner og processer
- Ernærings- og sundhedsaspekter i forhold til danskernes kostvaner og de officielle anbefalinger
- Mad og måltider i et sundhedsfremmende perspektiv
- Sundhedsfremme og forebyggelse med afsæt i grundlæggende teorier, begreber og metoder inden for ernærings- og sundhedsområdet
- Sundhedspsykologiske, samfundsvidenskabelige, etiske og pædagogiske perspektiver relateret til sundhed og sundhedsfremme

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 egen professionsudøvelse samt egen professions opgaver

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
- Anvende forskellige metoder til vurdering af fødevarer og måltider

Kompetencer

Den studerende kan:

- Identificere egne læringsbehov
- Håndtere 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 herunder at arbejde i studiegrupper
- Begyndende dannelse af professionsidentitet
- Lære fagfeltet og fagfeltets terminologi at kende
- Kendskab til og øvelse i forskellige formidlingsformer i praksis

4. Semesterets fag og fagbeskrivelser

Korte beskrivelser af hvordan de enkelte fag bidrager til semesterets mål med overordnet beskrivelse af arbejdsformer. Fagenes forløb uddybes i planerne, der ligger på læringsplatformen itslearning.

Fagområde	Fag/ECTS/underviser
Sundhedsvidenskab i alt 10 ECTS	Mad og måltider (2,5 ECTS) ABRO Der arbejdes både teoretisk og praktisk med fødevarer, mad og måltider med afsæt i danskernes madkultur, den sunde og sensorisk velsmagende hverdagsmad samt formidling af fødevarer, mad og måltider til målgrupper set i et sundhedsfremmende perspektiv. Som en del af faget deltager de studerende i Naturvidenskabsfestival 2021 med workshops, hvor de træner sundhedsfaglig formidling til børn fra mellemtrinnet i folkeskolen. De studerende arbejder således i grupper med idegenerering, planlægning, udførelse og evaluering af sundhedsfaglige aktiviteter til workshoppen.
	Ernæring (5,5 ECTS) MSMA/AGAS I faget arbejdes i starten med den grundlæggende ernæringslære om makronæringsstofferne, herunder: Opbygning, egenskaber, optagelse, behov og anbefalinger samt indhold i fødevarer.

ERNÆRING OG SUNDHED – PLAN FOR 1. SEMESTER SEPTEMBER – 2021

	<p>Efterfølgende arbejdes der med udvalgte mikronæringsstoffer, væske, de officielle næringsstofanbefalinger samt danskernes kostvaner.</p>
	<p>Diætetik, kostplanlægning og vurdering (2 ECTS) 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 i alt 9 ECTS</p>	<p>Biokemi (5 ECTS) RJEN Vi beskæftiger os med kroppens grundlæggende biokemi herunder de grundlæggende processer, som makro- og mikronæringsstofferne indgår i. Centralt for faget er en forståelse af, hvordan vores kost omsættes til energi. Arbejdsformerne består af underviser- og studenter-oplæg, gruppearbejde og quizzer. Der vil desuden indgå mindre skriftlige opgaver med peer-feedback (dvs. feedback fra andre studerende) for at træne det naturvidenskabelige sprog som forberedelse til eksamen.</p>
	<p>Anatomi og fysiologi (4 ECTS) RJEN Viden om kroppens opbygning og fysiologiske funktioner anvendes for at opnå forståelse for næringsstoffers optagelse og aflejring med kobling til kroppens funktion (fx simple bevægelser) og relation til vores sundhed (fx overvægt). Det giver jer mulighed for at forholde jer analytisk til fysiologiske processer i vores krop under normale og sygdomsrelaterede forhold.</p>
<p>Samfundsvidenskab i alt 5 ECTS</p>	<p>Sociologi (3 ECTS) 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 samt teoretikere inden for sociologien samt koble disse til sociologiske temaer, der vedrører sundhed.</p>
	<p>Politologi (1 ECTS) 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</p>

ERNÆRING OG SUNDHED – PLAN FOR 1. SEMESTER SEPTEMBER – 2021

	<p>bidrage til, at vi får kendskab til nøglebegreber og får koblet disse til begrebet sundhed.</p>
	<p>Sundhedsfremme og forebyggelse (1 ECTS) ABRO 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>
Humanvidenskab i alt 6 ECTS	<p>Psykologi (2,5 ECTS) HEER Vi skal arbejde med teorier, begreber og metoder inden for sundheds-, personligheds- og udviklingspsykologi. Fokus er på almenmenneskelige kognitive, motivationelle og emotionelle aspekter, der kan gøre os klogere på adfærd og tanker relateret til mental og ernæringsmæssig sundhed.</p>
	<p>Pædagogik (2,5 ECTS) HEER I pædagogik arbejdes der med introduktion til almen pædagogik og sundhedspædagogik samt deres relevans for sundhed og sundhedsfremme. Omdrejningspunktet for faget er læringsdimensionen og de relationelle og individuelle faktorer der påvirker opnåelse af læringsmål indenfor sundhedsområdet. Oplæg, casearbejde og fremlæggelse er gennemgående aktiviteter i undervisningen.</p>
	<p>Etik (1 ECTS) MSKO I faget arbejder vi med etiske begreber, teorier, værdier og dilemmaer i forhold til at arbejde i et sundhedsfagligt område.</p>

5. Semesterets ramme - arbejdsform/projekter og tidsplan

Der dannes faste studiegrupper på 1. semester. De danner udgangspunkt for bl.a. køkkentimerne i faget Mad og måltider.

Tidsplan for semesteret: oversigt over de aktiviteter ugerne indeholder ud over almindelig undervisning.

Uge 35	Intro – Velkommen på studiet
Uge 36	Campus Haderslevs fødselsdag Professionsfestival Fællesmøde
Uge 38	Fællesarrangement: "Hvordan lever man længere" v. Nicklas Brendborg Kursus om rygning v. Kræftens Bekæmpelse
Uge 39	Naturvidenskabsfestival
Uge 40	Studieteknik og klassekultur ved FTF/a Besøg fra A-kasser
Uge 41	Information om 1. semesterprøven UDAY – velkomst af nye studerende i Haderslev
Uge 42	Undervisningsfri uge
Uge 43	
Uge 44	Tværf professionelle aktiviteter, med alle uddannelser Campus Haderslev
Uge 45	Studiesamtaler – kan rykkes
Uge 46	Biblioteksundervisning Temadag med Landbrug og Fødevarer
Uge 47	Ernæringsprojekt med fremlæggelse
Uge 48	Julehygge Biblioteksundervisning
Uge 49	
Uge 50	Juleafslutning
Uge 51	Undervisningsfri

Uge 52	Undervisningsfri
Uge 1	
Uge 2	Casearbejde
Uge 3	Semesterprøve
Uge 4	Semesterprøve

6. Obligatoriske studieaktiviteter

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

Obligatoriske studieaktiviteter på 1. semester:

- Den praktiske køkkenundervisning i faget Mad og Måltider
- Studiesamtale, hvor den studerende mødes med en af holdets undervisere
- Naturvidenskabsfestival
- Kostrådsopgave

De obligatoriske aktiviteter på 1. semester indebærer såvel forberedelse som deltagelse. Hvis den studerende ikke deltager foretages en vurdering af krav til en erstatningsopgave.

Hvis den studerende ikke gennemfører en obligatorisk studieaktivitet eller opfylder kravene til en evt. erstatningsopgave, er forudsætningskravet for at deltage i prøven ikke opfyldt, og den studerende har brugt et prøveforsøg til den afsluttende prøve i semestret. Hvis en studerende ikke opfylder forudsætningskravet, har den studerende ret til at kravet kan blive opfyldt imellem hvert eksamensforsøg. Som udgangspunktet skal det have samme form som det oprindelige forudsætningskrav.

7. Semesterafslutning og bedømmelse

Prøve

Semesteret afsluttes med en prøve. Prøven består af flere dele, der skal bestås både samlet set og hver for sig. Såfremt den samlede prøve ikke bestås, fordi en eller flere delprøver ikke er bestået, vil det kun være de ikke beståede delprøver, der skal tages om i forbindelse med omprøven.

Det er en forudsætning for at deltage i prøven, at den studerende har gennemført de obligatoriske studieaktiviteter, som er beskrevet i semesterbeskrivelsen. Hvis den studerende ikke gennemfører en obligatorisk studieaktivitet, er forudsætningskravet for at deltage i prøven ikke opfyldt, og den studerende har brugt et prøveforsøg til den afsluttende prøve i semestret.

Prøveform:

Semesteret afsluttes med en individuel skriftlig prøve, med udgangspunkt i fagene på 1. semester hvor der **afprøves 30 ECTS og i alle semesterets mål for læringsudbytte**. Prøven er opdelt i 3 elementer, som

tilsammen afprøver den studerendes forståelse for semesterets læringsmål. Alle elementerne afleveres i Wiseflow.

1. Dele af Ernæring, Diætetik, kostplanlægning og vurdering samt Mad og måltider (i alt 9 ECTS). 4 timers case som belyses gennem de teorier og metoder, der har været arbejdet med i semesteret. Besvarelsen udarbejdes individuelt.
2. Dele af Ernæring og Biokemi, Anatomi og fysiologi (i alt 10 ECTS). 3 timers forløb uden hjælpemidler. Besvarelsen udarbejdes individuelt.
3. Sociologi og Politologi, Psykologi og Pædagogik, Etik samt Sundhedsfremme og forebyggelse (i alt 11 ECTS). 24 timers forløb. En case som belyses gennem 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.

Bedømmelsesgrundlag

En skriftlig prøve bestående af tre delprøver. Delprøverne bedømmes hver for sig og prøvens samlede karakter fastsættes ud fra en gennemsnitsberegning. Karakteren er gennemsnittet af delkaraktererne afrundet til nærmeste karakter i karakterskalaen. Der rundes op, hvis gennemsnittet ligger midt imellem to karakterer.

Bedømmelse

Intern bedømmelse efter 7-trinsskalaen.

Hvis prøven ikke består, laves der aftale om reeksamen.

Der informeres i løbet af semesteret nærmere om prøven.

Til- og afmelding til prøver:

Ved at påbegynde semesteret, er den studerende automatisk tilmeldt 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 samt feedback

Evaluering af semesterets tilrettelæggelse og gennemførelse sker ved individuel besvarelse af et elektronisk spørgeskema (se planen: Evaluering og kvalitetssikring på Itslearning). Efter semesterets afslutning evaluerer semesteransvarlig 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.

Faglige områder evalueres i de enkelte fag.

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

Feedback:

I løbet af semesteret vil der anvendes forskellige feedback-former, fx peer-feedback (hvor de studerende giver feedback til andre studerende) og feedback i forbindelse med fremlæggelse og undervisning.

Den obligatoriske studiesamtale er en mulighed for den studerende for at få en individuel drøftelse af studierelevante områder.

De studerendes karakter ved semesterprøven er feedback i forhold til opnåelse af semesterets mål for læringsudbytte. Der kan tilbydes fælles tilbagemelding på relevante delprøver.

9. Internationale muligheder

International koordinator informerer om muligheder på semesteret. Se mere på [Itslearning](#).

BILAG 1

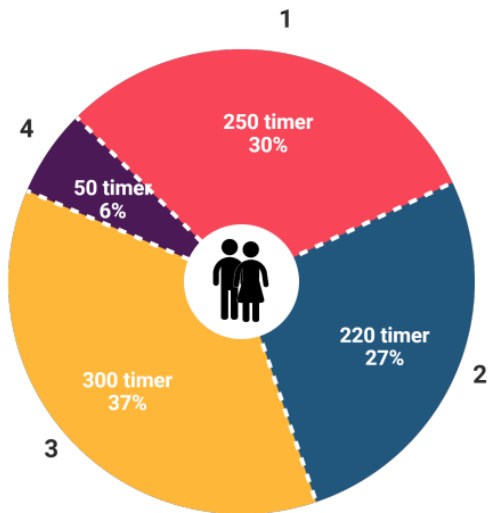
10. Studieaktivitetsmodel:

30 ECTS-point: svarer til 820 arbejdstimer hvoraf de 250 timer er skemalagte jf. modulets fagrække (semesteret løber over 20 uger)

Studieaktivitetsmodellen

1. semester Ernæring og sundhedsuddannelsen

820 timer i alt
30 ECTS points
20 uger



Kategori 1

Undervisere har hovedansvaret for studieaktiviteterne, og studerende har et medansvar gennem forberedelse og deltagelse. Både studerende og underviser deltager.

Intro til studiet og studieteknik
Holdundervisning med fsk. tilrettelæggelsesformer
Forelæsninger
Laboratorie- og køkkenøvelser
Vejledning ifht. semesteropgave
Feedback på opgaver

Kategori 2

Undervisere har hovedansvaret for rammesætning af læringsaktiviteterne, og studerende har hovedansvar for aktiv deltagelse i de tilrettede studieaktiviteter. Kun studerende deltager.

Studiegrupper
Studiespørgsmål
Planlægning og udførelse af semesterets forskellige opgaver
Evaluering af semesteret

Kategori 3

Studerende har hovedansvaret for studieaktiviteterne, og undervisere har medansvar for at rammerne er til stede. Kun studerende deltager.

Studiegrupper
Selvstudie
Forberedelse
Fordybelse
praktiske studieaktiviteter som træning af madlavningsteknikker og metode
Semesteropgave
Eksamensforberedelse

Kategori 4

Studerende har hovedansvaret for læringsaktiviteterne, og undervisere har medansvar for at rammerne er til stede. Både studerende og underviser deltager.

Vejledning i forhold til opgaver
Fremlæggelser af semesterets opgaver
Individuelle studiesamtaler

BILAG 2

11. Litteraturliste - obligatorisk litteratur, der skal anskaffes

1. semester ES20 2020, UC SYD

Grundbøger der skal anskaffes til 1. semesters fag. 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.

Den studerende skal være opmærksom 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 samt diætetik, kostvejledning og vurdering

- Jørgensen I. M., Holmquist N.: Ernæringsfysiologi – en grundbog. 3. udgave. Munksgaard Danmark, 2019
- Astrup A., Dyerberg J., Stender S.: Menneskets ernæring. 4. udg. Munksgaard Danmark, 2015
- Nielsen L (red.) Kostvejledning – teorier, metoder og perspektiver. Munksgaard, 2016
- Norden (2012) Nordiske Nutrition Recommendation. Kan hentes som PDF her [Nordic Nutrition Recommendations 2012 | Nordisk Samarbejde \(norden.org\)](http://Nordic Nutrition Recommendations 2012 | Nordisk Samarbejde (norden.org))
- Kostberegningsprogrammet VITAKOST. Gratis licens til programmet udleveres efter studiestart

Mad og måltider

- Aagaard, Malene Olsen; Saxton Gitte: Kulinarisk sensorik (2018) 3. udgave. Praxis-Erhvervsskolernes Forlag
- Kristensen, Mia Irene: Fødevarerlære (2018) 7. udgave. Praxis- Erhvervsskolernes Forlag

Anatomi og fysiologi

- Egil Haug, Olav Sand, Øystein V. Sjaastad & Jan G. Bjålie (2019), Anatomi og fysiologi – Menneskekroppen, 4. udgave, Gads Forlag

Biokemi

- Michael Kristensen & Jane Binou Mønster. *Biokemi*. København: Munksgaard;2015, 1. udgave.

Sociologi

- Tanggaard Andersen, P., & Timm, H. (2018). *Sundhedssociologi: en grundbog, 2. Udgave*. Kbh.: Hans Reitzel

Politologi

- Frølund Thomsen, J. P. (2013). *Politologi: en introduktion, 2. udgave*. Kbh.: Hans Reitzel

Sundhedsfremme og forebyggelse

- Litteratur kommer - Indscannede tekster og artikler – se fagets plan på itslearning

Psykologi

- Schilling, Mette (2012). *Psykologi i sundhedsfag*. Munksgaard

Pædagogik

- Lind, J. & Tejmers, J. W. (2020). *Pædagogik for sundhedsprofessionelle*. Gads Forlag

Etik

- Birkler, J. (2019). *Etik. En grundbog*. Munksgaard. ISBN: 978-87-628-1983-2

Yderligere litteratur på semesteret:

Der kan endvidere være litteraturhenvisninger på fagplanerne, der ligger på læringsplatformen itslearning. Dette gælder dog primært litteratur, der kan downloades fra nettet/er indscannet, eksempelvis rapporter, uddrag af fagbøger og videnskabelige artikler. Den studerende skal være opmærksom på, at der kan forekomme udgifter på studiet, fx til transport, materialer og ekskursioner.