

Uddannelsesplan: Ernærings- og sundhedsuddannelsen

1. semester, Studieordning 2019:

"Mennesker, måltider og sundhed"

I uddannelsesplanen findes information, som kan medvirke til at skabe overblik over semestret og understøtte den studerendes læring. Dette inkluderer oplysninger om prøver, en oversigt over fagområder på semestret, mål for læringsudbytte, oversigt over semestrets undervisning, litteratur og andet materiale som den studerende skal bruge m.v. Uddannelsesplanen er med andre ord stedet, hvor den studerende løbende kan orientere sig. Herudover indeholder studieordningen for uddannelsen andre informationer, som er relevante at kende til, og som løbende kan tilgås, hvis der er spørgsmål, som ikke umiddelbart besvares i planen. Studieordningen findes her: [Studieordning 2019](#)

Uddannelsesplanen har 4 afsnit:

1. Afsnit 1: Overordnet information om 1. semester. Her findes en beskrivelse af semestrets formål og en oversigt over semestrets prøver.
2. Afsnit 2: Indhold, omfang og overordnet bogliste. Her findes en uddybende beskrivelse af de forskellige fagområder, semestret består af, deres omfang samt det materiale det forventes du anskaffer før semestret starter.
3. Afsnit 3: Mål for læringsudbytte og prøvebeskrivelse. Her ses semestrets mål for læringsudbytte, uddybende beskrivelser af læringsmål samt en nærmere beskrivelse af prøverne.
4. Afsnit 4: Undervisningsoversigt. Undervisningsoversigten er i Itslearning, der indeholder holdets rum med skema og undervisningsplaner for 1. semester. Undervisningsplanerne er en samlet oversigt fra den enkelte underviser over undervisningen, forberedelse, herunder litteratur og læringsaktiviteter, den studerende har i tilknytning til undervisningen.

Vi håber uddannelsesplanen vil være en god hjælp til, at du, som studerende kan skabe overblik over din uddannelse i løbet af semestret. Hvis du har spørgsmål, eller er i tvivl om, hvor du kan finde yderligere oplysninger, er du altid velkommen til at spørge den semesteransvarlige underviser, dine øvrige undervisere og ledelsen på uddannelsen. Uddannelsesplanen vil blive gennemgået ved semesterstart.

Studieaktivitetsmodel for 1. semester Mennesker, måltider og sundhed

Studieaktivitetsmodellen for 1. semester findes på studienet her: [Studieaktivitetsmodel 1. semester](#)

Afsnit 1: Overordnet information om 1. semester: Mennesker, måltider og sundhed

Herunder findes en beskrivelse af semestrets formål og en oversigt over semestrets prøver

Ernærings- og sundhedsuddannelsen	Semester: 1. semester Titel: Mennesker, måltider og sundhed Omfang: 30 ECTS
Formål og indhold	Første semester sætter fokus på grundlæggende teori om den menneskelige anatomi, fysiologi og ernæringsfysiologi med det formål, at den studerende opnår viden om og forstår ernæringens betydning for og indflydelse på kroppens funktioner, processer og udvikling. Teorien understøttes af ernæringsfysiologiske og biokemiske øvelser. Den studerende introduceres til professionens grundbegreber og kvalificeres til at identificere ernærings- og fødevaremæssige problemstillinger. For at den studerende kan beskrive og benytte professionens definitioner reflekteres der over udfordringer og potentialer i relation til sundhedsfremme og forebyggelse på et individuelt og samfundsmæssigt plan. Dette sker blandt andet i relation til officielle anbefalinger og FNs verdensmål for bæredygtig udvikling. Med udgangspunkt i temaer som spisevaner, måltidet, maddannelse samt fødevarevalg og –forbrug arbejder den studerende med grundlæggende psykologiske og sociologiske teorier om sammenhæng mellem fysisk sundhed og sundhedsopfattelse, sundhedsadfærd, vaner, levevilkår og livsstil. Der introduceres til videnskabsteori, der har relevans for forståelse af den forskning, som anvendes i professionsfeltet. Semesteret skal styrke den studerendes studieegnethed samt evne til samarbejde og kommunikation. Dette sker via de tilrettelagte studieaktiviteter, der inkluderer professionsrettet viden, færdigheder og kompetencer samt en variation af pædagogiske metoder, herunder uddannelse i Absalons studiegruppekoncept Professionel samarbejdspraksis.
Obligatoriske krav til studieaktivitet og deltagelse	De obligatoriske krav til studieaktivitet består af: Prøveforudsætninger - Mødepligt til den skemalagte undervisning på minimum 80%. - Aflevering af 2 gruppejournaler udarbejdet på baggrund af natur- og sundhedsvidenskabelige øvelser

	- Aflevering af opgave A og B i studiegruppernes professionelle samarbejdspraksis Prøver - Studiestartsprøve - 1. semester delprøve A og B
Prøver og prøveformer	Semesterprøven på 1. semester er tilrettelagt som to interne delprøver, prøve A og B. Gennemsnittet af karaktererne indgår i det samlede eksamensresultat, hvor delprøve A vægtes med 60% og delprøve B vægtes med 40%. Det er en forudsætning for at bestå 1. semester, at begge delprøver er bestået. Delprøve A er en individuel skriftlig prøve i form af en "Multiple Choice-test". Delprøve B er en mundtlig prøve i grupper af max 5 studerende. I afsnit 3 nedenfor fremgår semestrets læringsmål, bedømmelseskriterier, prøveforudsætninger og prøvebeskrivelse for de to delprøver. Der introduceres til prøverne ved semesterstart og inden prøveperioden starter. De generelle rammer for prøven er nærmere beskrevet i studieordningen samt i dokumentet "<u>Prøveregler – Professionshøjskolen Absalon</u>". Retningslinjer for skriftlige opgaver findes i: "<u>Retningslinjer for skriftligt arbejde Center for Ernæring og Rehabilitering</u>". De specifikke datoer, tidspunkter og lokaler for prøverne vil fremgå af prøveoversigten, som findes på studienet.
Bedømmelse	Bedømmelsen er individuel og sker efter 7-trinsskalaen med beståelseskarakteren 02 (jf. Bekendtgørelse om karakterskala ved uddannelser på Uddannelses- og Forskningsministeriets område nr. 1125 af 04/07/2022). Rammerne er beskrevet i Studieordningen <u>Studieordning 2019</u> samt "<u>Prøveregler – Professionshøjskolen Absalon</u>".

Rollen som studerende: ansvar for egen læring og det gode studiemiljø

På første semester er der særligt fokus på den nye rolle som studerende. Heri ligger, at den studerende introduceres til selve studiet, hvad det vil sige at være studerende på en videregående uddannelse, samt studieværktøjer, der støtter den studerende i at tage ansvar for egen læring ved de forskellige studieaktiviteter. Den studerende har derudover et ansvar for at deltage i undervisningen og bidrage til at skabe et studiemiljø, der også fremmer medstuderendes læring og trivsel. Dette gælder både det fælles ansvar for det gode studiemiljø på holdet, samt studieaktiviteterne i forbindelse med studiegruppernes samarbejde, kommunikation og håndtering af naturligt forekommende udfordringer.

Formålet med at arbejde med professionskendskab og studiekompetencer på 1. semester ses i forhold til fire områder:

- A) At den studerende arbejder med udviklingen af egne studiekompetencer. Den studerende skal tilegne sig viden om og erfaringer med forskellige studieteknikker, som fx læsestrategier og planlægning af egne arbejdsprocesser, som der undervises i på semesteret.
- B) At den studerende deltager i, og bidrager til, et positivt og aktivt læringsmiljø på holdet.
- C) At den studerende bidrager til det gode gruppearbejde, herunder kendskab til, og afprøvning af, forskellige roller i gruppearbejdet, samarbejdsmetoder, og prioritering af gruppens aftaler.
- D) At den studerende får kendskab til professionsfeltet.

Afsnit 2: Indhold, omfang og materialeliste

Her findes en uddybende beskrivelse af de forskellige fagområder, som semestret består af, deres omfang samt det overordnede materiale, der anvendes og forventes anskaffet før semestret starter.

Indholdsbeskrivelse af fagområder

Videnskabsområde	Fag + ECTS	Indholdsbeskrivelser	Prøveforudsætninger
Sundhedsvidenskabeligt indhold i alt 5 ECTS	Mad og måltider, 5 ECTS	Der arbejdes med officielle næringsstofanbefalinger og officielle kostråd samt anvendelse af disse i forhold til analyse og vurdering af kostdata i relation til mad og måltider, herunder: • Definition af kost, mad, måltider, ernæring, diætetik • Mad, måltider og kostråd, herunder også fokus på kostvaner	

		• Introduktion til Nordic Nutrition Recommendations (NNR) og de officielle kostråd (raske voksne) • Beregning/Vurdering af energiprocentfordeling af makronæringsstoffer • Estimering af energibehov, herunder øvelse om hvilestofskifte og energibehov • Evidensbaserede kostråd, herunder et internationalt perspektiv på kostråd • Introduktion til kostprogram, herunder øvelse i beregning af energiindhold i bearnaisesovs Studie og læringsaktiviteter: Undervisningen tager udgangspunkt i forskellige læringsaktiviteter; øvelser, opgaver, dialogbaserede oplæg og plenum diskussioner.	
Naturvidenskabeligt indhold i alt 11 ECTS	Anatomi, fysiologi og ernæringsfysiologi, 5 ECTS	Der arbejdes med at opnå en grundlæggende viden om og forståelse for den menneskelige krop. Herudover sættes der fokus på ernæringens betydning for kroppens opbygning og funktioner. Undervisningen tager afsæt i følgende delelementer: • Celler-væv-organ-organisme; introduktion, opbygning og transport over cellemembran • Nervesystemets opbygning og funktion • Leverens opbygning og funktion • Fordøjelsessystemets opbygning og funktion • Fordøjelse og absorption af kulhydrat og kostfibre, protein og fedt • Blod og hjerte samt kredsløbets funktion i hvile og i arbejde • Muskernes opbygning og funktion	

		• Introduktion til kroppens immunforsvar Studie og læringsaktiviteter: Undervisningen tager udgangspunkt i forskellige læringsaktiviteter; opgaver, dialogbaserede oplæg og plenum diskussioner.	
	Kemi, biokemi og fødevarekemi, 3 ECTS	Der arbejdes med grundviden inden for biokemi, som relateres til ernæring og fødevarer, herunder: • Grundlæggende kemiske begreber, herunder kemisk binding • Polære og upolære stoffer samt syrer, baser og pH • Introduktion til biokemien, herunder opbygning, egenskaber og reaktioner af kulhydrat, fedt, protein og enzymer • Energistofskifte • Omsætning af fedt, kulhydrat og protein Studie og læringsaktiviteter: Undervisningen tager udgangspunkt i forskellige læringsaktiviteter; øvelser (f.eks. prøveforudsætning og andre øvelser), opgaver, dialogbaserede oplæg og plenum diskussioner.	Øvelse i fremstilling af bearnaisesovs med fokus på polære og upolære stoffer og betydningen heraf i fødevarer.
	Ernæring og sundhed, 3 ECTS	Der arbejdes med fødevarer i et ernærings- og sundhedsperspektiv med fokus på: • Fødevarekvalitet vurderet ud fra objektive og subjektive kvalitetsparametre • Sensorik: Bevidsthed om egne sanser og grundsmagene • Mærkningsordninger og EU lovgivning med fokus på råvarer og fødevarer	Øvelse om tilsmagning af bearnaisesovs

		• FN's 17 verdensmål: Økologi, bæredygtighed og madspild • Produktion og forarbejdning af fødevarer, hvor der arbejdes med følgende råvaregrupper: ○ Kød ○ Fisk ○ Æg Studie og læringsaktiviteter: Undervisningen tager udgangspunkt i forskellige læringsaktiviteter; øvelser (f.eks. prøveforudsætning og andre øvelser), opgaver, dialogbaserede oplæg og plenum diskussioner.	
Humanvidenskabeligt indhold i alt 4½ ECTS	Psykologi, sundhedspsykologi og kommunikation, 4½ ECTS	Der arbejdes med at forstå borgerens forudsætninger for sundhed, læring og forandring, herunder hvordan diætisten kan understøtte kost- og livsstilsændringer, med fokus på: • Definitioner på Sundhedsfremme og Forebyggelse • Mestring og det sunde hverdagsliv • Selfefficacy • Sundhedsopfattelser • Sundhedsadfærd og forandring • Motivation • Læring og sundhed • Kommunikation: adfærdsmodificerende kostvejledning og den motiverende samtale • Studieteknik	Aflevering af opgave A og B i Professionel samarbejdspraksis

		Studie og læringsaktiviteter: Undervisningen tager udgangspunkt i forskellige læringsaktiviteter, som fx underviseroplæg, gruppeopgaver og plenum diskussioner.	
Samfundsvidenskabeligt indhold i alt 4½ ECTS	Sociologi, sundhed og mad, 4½ ECTS	Der arbejdes med forståelse for madkultur og samfundets strukturelle rammer for sundhed. Undervisningen består af følgende temaer: • Madkultur • Måltidets betydning • Ulighed i sundhed • Levevilkår og livsstil • Bourdieu og livsstil • Absalons studiegruppekoncept: "Professionel samarbejdspraksis" Studie og læringsaktiviteter: Undervisningen tager udgangspunkt i forskellige læringsaktiviteter, som fx underviseroplæg, gruppeopgaver og plenum diskussioner.	
Natur-, sundheds-, human- og samfundsvidenskab	Videnskabsteori, metode og etik (VTM) 5 ECTS i alt (1 nat, 1 sund, 1½ hum, 1½ samf)	Der introduceres forskellige metoder til indsamling af data og generering af empiri i en forskningsmæssig kontekst • Introduktion til videnskabsteori og metode gennem præsentation af forskning på Ernæring og sundhedsuddannelsen • Læsning af kvantitative rapporter Studie og læringsaktiviteter: VTM er ikke et selvstændig fag, men indgår løbende i ovenstående fag. Her vil den studerende møde oplæg fra forskellige forskningsprojekter, desuden vil	

		der arbejdes i diverse fag aktivt med læsningen af fx tabeller.	
--	--	---	--

Nedenfor fremgår en overordnet liste over basislitteraturen på første semester. Listen viser de bøger, som det forventes, at den studerende har adgang til inden semestrets start. Ud over materialer på listen vil der i undervisningsplanerne fremgå supplerende materialer til den enkelte undervisningsgang, som skal anvendes.

I undervisningen vil der altid blive benyttet den seneste udgave af lærebøgerne medmindre andet er fremhævet.

Basislitteratur
Fagområde/fagområder
Mad og måltider
Astrup, A., Bügel, S., Dyerberg, J. & Stender, S. (Red.) (2015). <i>Menneskets Ernæring</i> (4. udg.). Munksgaard Danmark.
Blomhoff et al (2023). <i>Nordic Nutrition Recommendations 2023</i> . Copenhagen: Nordic Council of Ministers. Kan frit hentes her: https://www.norden.org/da/node/81400
Kemi, biokemi og fødevarekemi
Kristensen, M. & Binau Mønster, J. (2015). <i>Biokemi</i> . København: Munksgaard.
Anatomi, fysiologi og ernæringsfysiologi
Jørgensen, I. M., & Holmquist, N. (2019). <i>Ernæringsfysiologi - en grundbog</i> (3. udg.). København: Munksgaard
Bojsen-Møller, M., J. & Nielsen, O. F. (2024). <i>Anatomi og fysiologi - hånden på hjertet</i> . (3. udg.) Munksgaard
Ernæring og sundhed
René, M. (2018). <i>Sensorisk teori, metoder og øvelser</i> . Polyteknisk Forlag
Østergaard, K, & Justesen, L. (red.) (2022). <i>Den store bog om Fødevarer og kvalitet</i> (3. udg). Akademisk forlag.
Pedersen, S. H. (2016). <i>Smag. Tænkepauser – viden til hverdagen</i> . Aarhus Universitet.
Psykologi, sundhedspsykologi og kommunikation
Nielsen, L. (Red.) (2016). <i>Kostvejledning. Teorier, metoder og perspektiver</i> . København: Munksgaard
Renolen, Å. & Jacobsen, B. (2011). <i>Psykologi for sundhedsprofessionelle</i> . Gads Forlag Samfundsvidenskab
Sociologi, sundhed og mad
Fuglsang, J. & Naja B.S. (2015). <i>Madsociologi</i> . København: Munksgaard

Afsnit 3: Mål for læringsudbytte og prøvebeskrivelse

Her ses semestrets mål for læringsudbytte, som beskriver, hvad den studerende skal kunne til prøverne på semestret ifølge studieordningen. Derudover findes en beskrivelse af semestrets prøver.

Mål og delmål for læringsudbytte på 1. semester	Bedømmelseskriterier/uddybning af læringsmål	Udprøves i delprøve
Viden		
Den studerende kan redegøre for relevante dele af den menneskelige anatomi og fysiologi hos voksne	1. Kan redegøre for den menneskelige anatomi herunder med fokus på opbygning og funktion af: Celler, væv, nervesystem, lever, fordøjelsessystem, kredsløb, muskler og immunforsvar 2. Kan redegøre for den menneskelige fysiologi under hvile og i arbejde 3. Kan redegøre for fordøjelse og absorption af makronæringsstoffer	A
Den studerende kan forstå grundlæggende kemi	1. Har viden om og forståelse for grundlæggende kemiske begreber, herunder kemisk binding, polære og upolære stoffer, samt syrer, baser og pH 2. Har viden om organisk kemi, herunder funktionelle grupper og grundlæggende reaktionstyper i relation til energistofskifte og omsætning af makronæringsstoffer	A
Kan forklare opbygningen af fedtstoffer, protein og kulhydrater	1. Kan forklare den kemiske opbygning, egenskaber og reaktioner i relation til kulhydrat, fedt og protein, herunder enzymeres betydning	A
Den studerende kan identificere ernærings- og fødevaremæssige problemstillinger ud fra officielle danske anbefalinger og anvendelse af disse	1. Har viden om begreberne kost, mad, måltider, ernæring og diætetik 2. Kan anvende officielle næringsstofanbefalinger og kostråd til at vurdere kostindtag og næringsstofindhold i fødevarer 3. Kan estimere energibehov	A
Den studerende kan beskrive og benytte definitioner af sundhedsfremme, forebyggelse og mestring af det sunde hverdagsliv	1. Kan redegøre for definitioner af sundhedsfremme, forebyggelse og mestring 2. Har viden om sundhedsopfattelser og sundhedsadfærd	B
Den studerende har viden om videnskabsteori og forskningsmetoder	1. Den studerende opnår forståelse for kvantitative metoder og fortolkning af kvantitative data	B

Den studerende kan udvælge og foreslå råvarer til sunde måltider	1. Har kendskab til produktion og forarbejdning af kød, fisk og æg 2. Har kendskab til metoder til vurdering af fødevare- og måltidskvalitet 3. Kan redegøre for menneskets sanser specielt med fokus på grundsmage og betydningen af disse for opfattelsen af fødevarernes og måltidets kvalitet 4. Har viden om fødevaremærkning, relevant EU lovgivning og FN's verdensmål	A
Færdigheder		
Den studerende kan anvende relevante studie- og arbejdsmetoder	1. Har kendskab til og kan anvende relevante studieteknikker, med fokus på læsestrategier	B
Den studerende kan redegøre for forskellige metoder til vurdering af fødevarer og måltider	1. Kan anvende objektive og subjektive metoder til vurdering af fødevare- og måltidskvalitet	A
Kompetencer		
Den studerende kan indgå i gruppesamarbejde, deltage og kommunikere i forskellige sammenhænge	1. Har kendskab til og kan anvende de kompetencer der indgår i Absalons studiegruppekoncept "Professionel samarbejdspraksis" 2. Kan indgå i professionel samarbejdspraksis med medstuderende om forberedelse og udførsel af mundtlig eksamination	B

Prøvebeskrivelse 1. semester	
Beskrivelse af delprøve A	
Prøvens formalia	Prøven er en individuel, skriftlig multiple choice test svarende til 18 ECTS, hvor den studerende udprøves i mål for læringsudbytte gældende for 1. semester, delprøve A. Alle hjælpemidler er tilladte, dog er det ikke tilladt at være i kontakt med andre hverken verbalt eller virtuelt under prøvens afholdelse.
Prøvens grundlag og fokus	Prøven er natur- og sundhedsvidenskabelig og inddrager studieelementer inden for viden og færdigheder fra semesteret.
Prøvens forløb	Prøven er tilrettelagt som en tilstedeværelsesprøve af 2 timers varighed.
Prøvens bedømmelse	Prøven bedømmes efter 7-trinsskalaen. Beståede prøver kan ikke tages om. Bestås prøven ikke, indstilles til omprøve jf. Prøvere regler for Professionshøjskolen Absalon.
Prøveforudsætninger for prøven	Påbegyndelse af semester medfører at den studerende automatisk er indstillet til prøve. Det er en forudsætning for at gå til semesterprøverne, at: - den studerende deltager i aflevering af 2 gruppejournaler udarbejdet på baggrund af natur- og sundhedsvidenskabelige øvelser, som skal godkendes. I tilfælde af manglende aflevering af en gruppejournal, udarbejdes en individuel journal, som skal godkendes. - den studerende har et fremmøde på min 80 %. Hvis mødepligten ikke opfyldes, får den studerende en afhjælpningsmulighed med henblik på at kunne opfylde forudsætningskravet for at gå til prøven. Afhjælpningsmuligheden består af en skriftlig opgave, som skal godkendes. - opgave A og B i professionel samarbejdspraksis godkendes. Hvis den ene eller begge opgaver ikke godkendes, får den studerende en afhjælpningsmulighed med henblik på at kunne opfylde forudsætningskravet for at gå til prøven. Afhjælpningsmuligheden består af en skriftlig opgave, som skal godkendes. Såfremt den studerende ikke opfylder prøveforudsætningerne vil dette registreres som et anvendt prøveforsøg.

Beskrivelse af delprøve B	
Prøvens formalia	Prøven er en gruppeprøve af max 5 studerende. Det er en mundtlig prøve svarende til 12 ECTS, hvor den studerende udprøves i mål for læringsudbytte gældende for 1. semester, delprøve B.
Prøvens grundlag og fokus	Prøven er human- og samfundsvidenskabelig og omhandler en national eller lokal sundhedsfremmende/ forebyggende aktivitet. Opgaven inddrager studieelementer inden for viden, færdigheder og kompetencer fra semesteret.
Prøvens forløb	Der udleveres en case med vejledende spørgsmål til studiegruppen to døgn forud for den mundtlige prøve. Den mundtlige del af prøven varer 30 minutter efterfulgt af votering og tilbagemelding: • 15 minutter: Oplæg ved gruppen med afsæt i opgaveformuleringen • 15 minutter: Dialog med eksaminatorer • 5 minutter: Votering og tilbagemelding per studerende
Prøvens bedømmelse	Prøven bedømmes efter 7-trinsskalaen. Beståede prøver kan ikke tages om. Bestås prøven ikke, indstilles til omprøve jf. Prøvere regler for Professionshøjskolen Absalon.
Prøveforudsætninger for prøven	Påbegyndelse af semester medfører at den studerende automatisk er indstillet til prøve. Det er en forudsætning for at gå til semesterprøverne, at: - den studerende deltager i aflevering af 2 gruppejournaler udarbejdet på baggrund af natur- og sundhedsvidenskabelige øvelser, som skal godkendes. I tilfælde af manglende aflevering af en gruppejournal, udarbejdes en individuel journal, som skal godkendes. - den studerende har et fremmøde på min 80 %. Hvis mødepligten ikke opfyldes, får den studerende en afhjælpningsmulighed med henblik på at kunne opfylde forudsætningskravet for at gå til prøven. Afhjælpningsmuligheden består af en skriftlig opgave, som skal godkendes. - opgave A og B i professionel samarbejdspraksis godkendes. Hvis den ene eller begge opgaver ikke godkendes, får den studerende en afhjælpningsmulighed med henblik på at kunne opfylde forudsætningskravet for at gå til prøven. Afhjælpningsmuligheden består af en skriftlig opgave, som skal godkendes. Såfremt den studerende ikke opfylder prøveforudsætningerne vil dette registreres som et anvendt prøveforsøg.

Afsnit 4: Undervisningsoversigt

Undervisningsplanerne for de enkelte fag findes på Itslearning. Her findes undervisningsplanerne, som er en samlet oversigt over fagets tilrettelæggelse herunder undervisningsgange, fokusområder og læringsaktiviteter samt forberedelse. Lektionernes placering mht. tid og sted indgår også. Derudover henvises til skema, som angiver den konkrete afvikling af undervisning med lokale og klokkeslæt, som findes via Itslearning skema.

Justeringer i undervisningsplanerne i løbet af semesteret kan forekomme.