



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Utbildningsvetenskapliga fakulteten
Institutionen för mat, hälsa och miljö - MHM

KURSPLAN

Fastställd: 2007-06-07

MHG135, Hälsa, kost och fysisk aktivitet, 30 högskolepoäng

Health Promotion, Nutrition and Physical Activity 30 ECTS

Grundnivå, Introductory level

1. Fastställande

Kursplanen är fastställd av prefekt vid Institutionen för mat, hälsa och miljö 2007-06-07

Utbildningsområde: Undervisning 50%, idrott 25%, naturvetenskap 25%

2. Inplacering

Kursen benämns Hälsa, kost och fysisk aktivitet 30 hp. Kursen är en kärnkurs i Kostvetenskap/Idrottsvetenskap 1-30 hp. Kursen ges som fristående kurs, som specialiseringskurs i lärarprogrammet och kan också ges som uppdragsutbildning.

3. Förkunskaper

För tillträde till fristående kurs krävs grundläggande behörighet för högskolestudier och som specialiseringskurs inom lärarprogrammet att den studerande är antagen till lärarprogrammet.

4. Innehåll

Kursen omfattar delkurserna Hälsa och hälsofrämjande skola I, 7,5 hp, Hälsa och fysisk aktivitet, 7,5 hp, Mat och hälsa, 7,5 hp samt Hälsa och hälsofrämjande skola II, 7,5 hp.

*I Hälsa och hälsofrämjande skola I, 7,5 hp
(Health promotion in schools I, 7,5 ECTS)*

Fokhälsoläget i Sverige behandlas och hälsobegreppet problematiseras ur såväl promotiva som preventiva perspektiv, utifrån olika vetenskapliga discipliner och ur såväl individ-, grupp- som samhällsperspektiv. Ungdomars självbild och kroppsuppfattning diskuteras. Delkursen har således en mångvetenskaplig profil och samband mellan hälsa, kost och fysisk aktivitet belyses genomgående. Vidare behandlas projektarbete som arbetsform och exemplifieras med olika skolors sätt att arbeta med hälsoinriktade projekt. Teori och praktik integreras fortlöpande med avsikten att de studerande successivt utvecklar sin professionella kompetens och sin förmåga att arbeta med hälsa, kost och fysisk aktivitet som verktyg i skolans hälsofrämjande arbete.

II Hälsa och fysisk aktivitet, 7,5 hp
(*Health and physical activity, 7,5 ECTS*)

I delkursen behandlas den fysiska aktivitetens betydelse för hälsa och välbefinnande och fysiska aktivitetsvanor belyses utifrån genus-, socialgrupps- och åldersaspekter. Vidare ges exempel på hur man kan arbeta med olika fysiska aktiviteter för att motivera och skapa bestående intresse hos människor för fysisk aktivitet. Dessutom behandlas och problematiseras motivation och modeller för beteendeförändring med betoning på fysisk aktivitet.

III Mat och hälsa, 7,5 hp
(*Food and health, 7,5 ECTS*)

I delkursen behandlas folkhälsoläget i Sverige i relation till kost samt matvanornas betydelse för hälsa och välbefinnande. Kulturella och sociala faktorer som påverkar barns och ungdomars matvanor belyses. Grundläggande begrepp inom nutrition, värdering av måltider och kost med utgångspunkt i svenska näringsrekommendationer samt värdering av matbudskap ingår. Dessutom behandlas allergier och överkänslighet som har betydelse för barns och ungdomars livsmedels- och måltidsval samt möjligheter att skapa rutiner för hygien vid hantering av mat i skolan. Pedagogiska matmodeller och angreppssätt som används för lärande om mat och hälsa problematiseras.

IV Hälsa och hälsofrämjande skola II, 7,5 hp
(*Health promotion in schools II, 7,5 ECTS*)

Kursen avslutas med planering, genomförande och utvärdering av ett projektarbete på en skola, där projektarbetets fokus är hälsofrämjande arbete. I projektarbetet, som har initierats under tidigare delkurser, ingår att skapa miljöer för lärande om hälsa, kost och fysisk aktivitet där elever är delaktiga, har inflytande och tar ansvar. Projektarbetet rapporteras muntligt till övriga kursdeltagare och dokumenteras i en skriftlig rapport.

5. Kursens lärandemål

Efter avslutad kurs skall den studerande:

- ha grundläggande kunskaper om kostens och den fysiska aktivitetens betydelse för folkhälsa och personligt välbefinnande.
- kunna identifiera och förstå matens betydelse som kulturell dimension för barn och ungdomar och se det som en resurs.
- visa förmåga att identifiera, analysera och hantera problematik kring barns och ungdomars ätbeteenden.
- kunna skapa miljöer för lärande om hälsa, kost och fysisk aktivitet där elever är delaktiga, har inflytande och tar ansvar.
- kunna planera och genomföra ett projektarbete och identifiera vad som krävs i yrkesprofessionen för att driva det.

6. Innehåll

Se separat litteraturlista.

7. Former för bedömning

Formerna för examination varierar med hänsyn till delkursernas innehåll och utformning. Examination sker genom skriftliga eller muntliga tentamina. Bedömningsunderlaget skall vara sådant att individuella prestationer kan särskiljas. Undervisningen är till vissa delar laborativ och dessa inslag förutsätter aktiv närvaro. Student som underkänts två gånger på samma examination har rätt att få annan examinator utsedd. Begäran skall vara skriftlig och institutionen har att bifalla sådan begäran om det är praktiskt möjligt.

8. Betyg

Vid bedömning används tregradig skala: Väl godkänd, Godkänd och Underkänd.

9. Kursvärdering

I kursen ingår utvärdering. Kursvärdering genomförs tillsammans med deltagarna dels fortlöpande, dels i slutet av kursen. Formerna för utvärdering diskuteras i samråd med studenterna och skall vara vägledande för genomförande av pågående kurs samt utveckling och planering av kommande kurser. Vid planeringen av påföljande kurstillfälle skall rapporteras hur resultaten av utvärderingen har tagits tillvara

10. Övrigt

Undervisningen utgörs av föreläsningar, seminarier och problembaserat projektinriktat grupparbete. Jämställdhet, jämlikhet och mångfald skall beaktas i innehåll, litteratur och utvärdering. Likaså internationella förhållanden vad gäller innehåll och val av litteratur.

Studenten svarar för vissa kostnader i samband med undervisningen t ex litteratur, material och studiebesök.