



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Utbildningsvetenskapliga fakulteten
Institutionen för mat, hälsa och miljö - MHM

KURSPLAN

Fastställd: 2007-10-10

MHG735, Hälsa, kost och fysisk aktivitet I, 15 högskolepoäng

Health Promotion, Nutrition and Physical Activity I, 15 ECTS

Grundnivå, Introductory level

1. Fastställande

Kursplanen är fastställd av prefekt vid Institutionen för mat, hälsa och miljö 2007-10-10

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

2. Inplacering

Kursen benämns Hälsa, kost och fysisk aktivitet I, 15 hp och är en kärnkurs inom kostvetenskap. Kursen ges som uppdragsutbildning men kan också ges som fristående kurs.

3. Förkunskaper

För tillträde till kursen krävs lärarexamen. Kursen vänder sig särskilt till förskollärare och lärare med inriktning mot tidigare skolår, men även lärare med inriktning mot senare åldrar har stor glädje av kursen i sitt arbete som pedagoger.

4. Innehåll

Kursen omfattar delkurserna Hälsa och hälsofrämjande skola I, 7,5 hp, Hälsa, mat och fysisk aktivitet, 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, mat och fysisk aktivitet, 7,5 hp
(Health, food and physical activity, 7,5 ECTS)*

I delkursen behandlas folkhälsoläget i Sverige i relation till kost och fysisk aktivitet samt matvanornas och den fysiska aktivitetens betydelse för hälsa och välbefinnande. Grundläggande begrepp inom nutrition, värdering av måltider och kost med utgångspunkt i svenska näringsrekommendationer samt värdering av matbudskap ingår. Pedagogiska modeller och angreppssätt som används för lärande om mat, fysisk aktivitet och hälsa problematiseras.

5. Kursens lärandemål

Efter avslutad kurs skall den studerande:

- ha grundläggande kunskaper om kostens och den fysiska aktivitetens betydelse för folkhälsa och personligt välbefinnande.
- 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.

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.

LITTERATURLISTA

Fastställt: 2007-06-07

Utbildningsvetenskapliga fakulteten
Institutionen för mat, hälsa och miljö - MHM

MHG735, Hälsa, kost och fysisk aktivitet I, 15 högskolepoäng*Health Promotion, Nutrition and Physical Activity II, 15 ECTS**Grundnivå, Introductory level*

1. Hälsa och hälsofrämjande skola I, 7,5 HP*Health promotion in schools I, 7,5 higher education credits*

Folkhälsorapporten 2005. Stockholm: Socialstyrelsen. pdf fil som kan hämtas via <http://www.socialstyrelsen.se/Publicerat/2005/8707/2005-111-2.htm> (Delar av rapporten ingår. Läsanvisning ges vid kursstart).

Jensen, B., B. (2000). Health education and health education in the democratic health promoting school. *Health education*, Vol 100, no 4, pp 146-153 (9 s).

Korp, Peter (2004). *Hälsopromotion*. Lund: Studentlitteratur. (168 s.)

Myndigheten för skolutveckling (2003). *Det måste va' sånt som får en att fundera mera. Om hälsoarbete i skolan – från direktiv till perspektiv*. Författare Nilsson, Agneta & Norgren, Olle Stockholm: Liber. pdf fil som kan hämats via <http://www.skolutveckling.se>

Marttala, Anders & Karlsson, Åke (1999). *Projektboken. Metod och styrning för lyckade projekt*. Lund: Studentlitteratur. (131 s.)

Nilson, Lena (2005). The Roles of Participation and Dialogue in Health Promoting Schools: Cases from Sweden. I S. Clift & B.B. Jensen (eds, 2005). *The Health promoting school. International advances in theory, evaluation and practice*. Köpenhamn: Danmarks pedagogiska Universitetsforlag, pp 253-267 (14 s).

Palmblad, Eva, Eriksson, Bengt-Erik (1995). *Kropp och politik*. Stockholm: Carlssons bokförlag.

Skrövset, Siv, Lund, Torbjörn (1999). *Projektarbete i skolan*. Lund: Studentlitteratur. (200 s.)

Skolverket (2000). *Kursplaner och betygskriterier. Grundskolan*. Stockholm: Fritzes.

Svederberg, Eva (2001). *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. Lund: Studentlitteratur. (292 s)
Utbildningsdepartementet (1998/2006). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet Lpo 94*. Stockholm: Fritzes.

2. Hälsa, mat och fysisk aktivitet, 7,5 HP

Health, food and physical activity, 7,5 higher education credits

Biddle, Stuart, Muprie Nanette (2007). 2:a uppl. *Psychology of Physical Activity*. New York: Routledge. (428 s.)

Johansson, Ulla (2005). *Näring och Hälsa*. Lund: Studentlitteratur. (250s)
alternativt

Jonsdottir, Ingibjörg, Stener-Victorin, Elisabeth, Cider, Åsa, Willén, Carin, Svantesson, Ulla (2007). *Effekter av fysisk träning vid olika sjukdomstillstånd*. Stockholm: SISU idrottsböcker. (183 s)

Referenslitteratur

Jansson, Martin (2004). *Du blir var du äter*. En studie om hur den socioekonomiska vardagsmiljön påverkar barns förhållningssätt till mat. Rapport nr 19, 2006. Stockholm: Livsmedelsverket. pdf fil som kan hämtas via <http://www.slv.se>

Statens folkhälsoinstitut (2006). *Sveriges elva folkhälsomål*. pdf fil som kan hämtas via <http://www.fhi.se>

Prell, Hillevi (2004). *Promoting Healthy eating. A schoolbased intervention with focus on fish*. Göteborg. Göteborgs universitet. Institutionen för hushållsvetenskap.
Livsmedelsverket (2005). *Svenska näringsrekommendationer*. www.slv.se

Meurling, Birgitta (2003). *Varför flickor. Ideal, självbilder och ätstörningar*. Lund: Studentlitteratur.

Swanberg, Inga (2005). *Prevention av ätstörningar. Kunskapsläget idag*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. www.fhi.se.

Jansson, Annika & Danielsson, Pernilla (2003). *Överviktiga barn: en handbok för föräldrar och proffs*. Stockholm: Forum.

Agerberg, Miki (2006). *Ormen i paradiset. Om den globala fetmaepidemin*. Stockholm: Prisma.

Bengs, Carita (2000). *Looking good- A study of gendered body ideals among young people*. (Doctoral thesis at the Department of Sociology) Umeå: Umeå University.

Clift, Stephen & Bruun Jensen, Bjarne (eds.). (2005). *The Health promoting school. International advances in theory, evaluation and practice*. Köpenhamn: Danmarks pedagogiska Universitetsforlag.