



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Utbildningsvetenskapliga fakulteten  
Institutionen för mat, hälsa och miljö - MHM

**KURSPLAN**

Fastställd: 2007-10-10

## MHG736, Hälsa, kost och fysisk aktivitet II, 30 högskolepoäng

*Health Promotion, Nutrition and Physical Activity II, 30 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 30 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 senarelärare och gymnasielärare, men även lärare med inriktning mot tidigare 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 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.

**LITTERATURLISTA**

Fastställt: 2007-06-07

Utbildningsvetenskapliga fakulteten  
Institutionen för mat, hälsa och miljö - MHM

**MHG736, Hälsa, kost och fysisk aktivitet II, 30 högskolepoäng***Health Promotion, Nutrition and Physical Activity II, 30 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 Dialouge 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 och fysisk aktivitet, 7,5 HP

*Health 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.)

Faskunger, Johan (2001). *Motivation för motion. Hälsövägledning steg för steg*. Stockholm: SISU idrottsböcker. (224 s)

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

## 3. Mat och hälsa, 7,5 HP

*Food and health, 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).

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

Livsmedelsverket (2007). *Mat och Hälsa*. Uppsala: Livsmedelsverket. (282 s)

Livsmedelsverket (2007). *Bra mat i skolan – Råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem*. (15 s). Kan hämtas som pdf fil <http://www.slv.se>

## 4. Hälsa och hälsofrämjande skola II, 7,5 HP

*Health promotion in schools II, 7,5 higher education credits*

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

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

Utbildningsdepartementet (1998/2006). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet Lpo 94*. Stockholm: Fritzes. (17 s.)

Valbar metodbok för rapportskrivning och annan valbar litteratur ingår beroende på inriktning av projekt.

Artiklar tillkommer inom respektive delkurs

## 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](http://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](http://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.