



Uppgjord av: Karin Limnell

Godkänd av: Ledningsgruppen

Granskad av: Jeanette Höstman

Godkänd datum:

Version: x/datum

Utbildningsprogram

Hospitality Management

Inriktning**Studiehelhet**

Inriktade yrkesstudier

Ämnesområde

Restaurangmanagement

Kursnamn

Mat och hälsa

Kurskod

R223301

Kursnamn på engelska

Food and Health

Studiepoäng

5 sp

Lärandemål

Den studerande skall efter genomgången kurs kunna:

- känna till de olika näringsämnena
- förstå sambandet mellan kost och hälsa
- komponera en måltid enligt näringsriktiga principer
- använda de hjälpmedel som finns vid kostplanering

Innehåll

- Vad är hälsa?
- Grunderna i näringslära
- Näringsrekommendationer(Nordiska)
- Hjälpmedel vid kostplanering (Kostkoll, Nutrica, tallriksmodell, kostpyramid, SNÖ m fl)
- Måltidsplanering och kostbedömning
- Näringsberäkningar
- Aktuell forskning

Arbetsformer

Föreläsningar, arbete med dataprogram (Nutrica, kostkoll), grupparbeten, seminarier

Omfattning och närvaroskyldighet

Obligatorisk närvaro vid grupparbeten och seminarier. Vid föreläsningar rekommenderas närvaro.

Max gruppstorlek

20

**Uppgjord av:** Karin Limnell**Godkänd av:** Ledningsgruppen**Granskad av:** Jeanette Höstman**Godkänd datum:****Version:** x/datum**Kurslitteratur och studiematerial**

Nordiska näringsrekommendationer 1996/ 2004, Nordiskt ministerråd.
Kosten och hälsan/ Sirkku Kylliäinen, Marketta Leander: utbildningsstyrelsen
Evira (evira.fi)
Svenska livsmedelsverket(slv.se)
Övrig litteratur meddelas vid kursstart
Artikelsamling.

Undervisningsmaterial (högskolan tillhandahåller)

Under kursen ges ut diverse material

Examination

Tentamen, inlämningsuppgifter

Vitsordsskala

U, G, VG (vid validering används vitsordet Godkänd)

Dokumentering

Kursvitsord noteras i studiekort.

Förkunskapskrav**Övrigt**