



Pensumliste

Emnekode:	MKH102BS og MKH102US
Emnenamn:	Mat, kosthald og helse 2 (barnesteg/ungdomssteg)
Semester:	Vår
Årstal:	2018
Samla sidetal:	687 sider
Sist oppdatert:	10.11.2017

Bøker og trykte artiklar:

Bere, E. og Øverby, N. C. (2011). *Om mat og ernæring – en introduksjon til hva man bør spise*. Høgskoleforlaget: Kristiansand. Kapittel 18. Sidene 228-243. Sum 15 s. (vert delt ut).

Bugge, A. B. (2012). Spis deg sunn, sterk, slank, skjønn, smart, sexy... - finnes det en diett for alt? SIFO-rapport nr. 4. Sidene 99-175, 177-197 og 321-364. Sum 139 s.

Hernes, S. og Harman, B. (2000). *Mat, kultur, helse - ressursbok for lærere*. Bergen: Fagbokforlaget. Kapittel 13-23 Sidene 138-243. Sum 105 s.

Holm, L. (red.) (2012). *Mad, mennesker og måltider – samfundsvidenskabelige perspektiver*. Munksgaard. København. Kap. 1-4 og 19-22. Sidene 23-80 og 285-344. Sum 116 s.

Holthe, A. og Wilhelmsen, B. U. (2009). *Mat og helse i skolen – en fagdidaktisk innføring*. Bergen: Fagbokforlaget. Kap. 8, 9 og 11. Sidene 101-130 og 144-156. Sum 41 s.

McGee, H. (2004). *On Food and Cooking: The Science and Lore of the Kitchen*. New York: Scribner. Sidene 17-34, 59-62, 75-86, 129-133, 145-156, 191-194, 208-211, 625-630 og 777-787. Sum 74 s.

Nymo, I. L., Bere, E., Haugen, H., Meltzer, H. M. Mat, ernæring og bærekraftig utvikling – hvordan kan vi som forbrukere spise mest mulig miljøvennlig? *Norsk tidsskrift for ernæring*, nr. 2, 2009, s. 4-17. Sum. 13 s. (vert delt ut).

Selvig, V. P. (2005). *Spesialkost - kostbehandling ved sykdom*. Småskrift nr. 1/2005. Høgskolen i Akershus. Kjeller. Side 4-51. Sum 47 s.

Sem, S. W. (red.) (1995). *Mat - mer spennende enn vi liker - om mat, matkvalitet og forbrukermakt*. Landbruksforlaget. Oslo. Sidene 35-57. Sum 23 s. (digital utgåve av boka kan lesast gratis på Nasjonalbiblioteket sine nettsider: www.nb.no).

Skårderud, F. (2012). Spiseforstyrrelser. I: C. Drevon og R. Blomhoff (Red.), *Mat og medisin – lærebok i generell og klinisk ernæring* (s. 454-466). Kristiansand: Cappelen Damm Høgskoleforlaget. Sum 12 s. (vert delt ut).

Kompendium:

Kompendium i matvitskap (sum 18 s.)

	<i>Sidetal</i>
Sandvin, P.-Ø. (Red.) (2008). <i>Matfag - restaurant- og matfag</i> . Bergen: Fagbokforlaget. Utdrag fra kap. 3, «Matens kjemi».	29-38 (10 s.)

Hegg, P.-O. og Nilsson, R. (2005). <i>Den tekniske kokken - recept och förklaringar till varför vissa saker händer i köket - en kokbok</i> . Jure. Stockholm	89-99 (7 s.)
Melk.no. Melkekartet «Melkeveien»	100 (1 s.)

Elektroniske ressurser:

Bugge, A. (2013). *Spiser vi oss fra sans og samling?* Aftenposten 4. desember 2013. Henta 10.11.2017 frå http://www.nrk.no/ytring/spiser-vi-oss-fra-sans-og-samling_-1.11359954. Sum 4 sider.

Børresen, R. og Rosenvinge, J.H. (2000). *Spiseforstyrrelser og overvekt hos barn og unge. Program for foreldreveiledning*. Bufetat. Henta 10.11.2017 frå <https://www.bufdir.no/nn/Bibliotek/Dokumentside/?docId=BUF00000080> Sum 16 s.

Fooladi, E. og Naturfagsenteret (2010). *Sjokolade er ein dispersjon*. Sum 8 s. Henta 10.11.2017 frå <http://www.naturfag.no/artikkel/vis.html?tid=1547253>

Fooladi, E. og Naturfagsenteret (2005). *Trollkrem (fleire nettsider)*. Sum 9 s. Henta 10.11.2017 frå <http://www.naturfag.no/mat>

Fooladi, E. og Naturfagsenteret (2009) *Varme og matlaging*. Sum 8 s. Henta 10.11.2017 frå www.naturesekken.no/c1187998/artikkel/vis.html?tid=1227355&within_tid=1188274

Fooladi, E. og Naturfagsenteret (2010). *Kort om proteiner*. Sum 2 s. Henta 10.11.2017 frå http://www.naturfag.no/artikkel/vis.html?tid=17716&within_tid=17692.

McCrickerd, K. m.fl. (2012). Subtle changes in the flavour and texture of a drink enhance expectations of satiety. *Flavour*, 1(20). Sum 11 s. Henta 10.11.2017 frå <http://www.flavourjournal.com/content/1/1/20>.

Nasjonalt institutt for ernærings- og sjømatforskning (NIFES). *Fremmedstoffer og tolerabelt inntak*. Sum 1 side. Henta 10.11.2017 frå <https://www.nifes.no/forskningstema/trygg-sjomat/er-sjomaten-trygg/grenseverdier-for-uonskede-stoffer/>

Olympiatoppen (2017). *Idrettsernæring (fleire nettsider)*. Henta 10.11.2017 frå <http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/idrettsernaering/page1016.html>. Sum ca. 20 s. (detaljar vert gitt i semesterplanen).

Utdanningsdirektoratet (2017). *Valgfag (fleire nettsider)*. Henta 10.11.2017 <https://www.udir.no/valgfag>

Viestad, A. (2013). Billig løsning på dyrt problem. *Folkehøgskolen 109*(5), 9-11. Henta frå http://issuu.com/folkehogskolen/docs/folkehogskolen_5_13_ferdig. Sum 3. s.