Oslo Nye Høyskole

Pensumliste for:

Årsstudium i ernæring, fysisk aktivitet og helsekommunikasjon

Studieåret: 2026/2027



Oslo Nye Høyskole

I tillegg til bøker vil det være ulike nedlastbare rapporter, retningslinjer og kompendium. Disse finner du oversikt over i leselistene tilhørende hvert emne i Qybele.

Litteraturliste

Mat, kosthold og ernæring ERN1010

- *Om mat og ernæring, en introduksjon til hva man bør spise,* 1.utg. – E. Bere & N.C. Øverby.
  ISBN: 9788276348484

Samfunnsrettet ernæring ERN1020

- *Samfunnsernæring,* 1.utg. – D. Engeset, L.E. Torheim & N.C. Øverby.
  ISBN: 9788215030630

- *Forebyggende helsearbeid – Folkehelsearbeid i teori og praksis,* 5.utg. - J. G. Mæland.
  ISBN: 9788215052458

Helsekommunikasjon og formidling HEL2040

- Pensum kommer

Idrettsernæring, trening og fysisk aktivitet ERN6011

- *Clinical Sports Nutrition*, 6.utg. – L. Burke & V. Deakin.
  ISBN: 9781760425647

- *Idrettsernæring*, 1.utg. – I. Garthe & C. Helle.
  ISBN/EAN: 9788205391864

- *Treningslære*, 6.utg. – A. Gjerset, P. Holmstad, T. Raastad, K. Haugen & R. Giske.
  ISBN: 9788205548695

- *Styrketrening - i teori og Praksis*, 1.utg. – T. Raastad, G. Paulsen, P.E. Refsnes, B.R. Rønnestad & A.R. Wisnes.
  ISBN: 9788205382190