Oslo Nye Høyskole

Pensumliste for:

Årsstudium i kosthold, ernæring og mental helse

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

Helsepsykologi PSY1140

- Marks, D. F., Murray, M., Estacio, E. V., Annunziato, R. A., Locke, A. & Treharne, G. J. (2024). Health psychology: Theory, research and practice (7. utg.). SAGE Publications Ltd. ISBN: 978-1-5296-0989-9

Ernæringspsykologi ERN6080

- Psychology of Eating. 3rd Edition. Splane, E. C, Rowland, N. E., Mitra, A. (2025). ISBN: 978-1032616346

- Grunnleggende nevrobiologi - en introduksjon til biologisk psykologi. Blystad, M. og Jaavall, J. (2024). 9788245047783

- Kompendium