



## Kursplan

Fakulteten för hälso- och livsvetenskap

Institutionen för kemi och biomedicin

1BL01U Livsmedel och näringsämnen, 1,5 högskolepoäng

Food and nutrients, 1.5 credits

### Huvudområde

Biologi, Biomedicinsk vetenskap, Kemi

### Ämnesgrupp

Medicin

### Nivå

Grundnivå

### Fördjupning

GIN

### Fastställande

Fastställd av Fakulteten för hälso- och livsvetenskap 2021-01-18

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2021

### Förkunskaper

Grundläggande behörighet.

### Mål

Studenten ska efter avslutad kurs kunna:

- översiktligt redogöra för strukturen och de viktigaste funktionerna av fetter, kolhydrater och proteiner, och i vilka livsmedel de återfinns;
- översiktligt redogöra för funktionen av vitaminer och mineraler, och i vilka livsmedel de återfinns;
- redogöra för grundläggande principer för innehållsförteckning och näringsdeklaration och kunna tillämpa detta för att jämföra sammansättningen av olika livsmedel;
- översiktligt redogöra för livsmedelsverkets kostråd och kopplingen till hälsa.

### Innehåll

- Kolhydrater, fetter och proteiner
- Vitaminer och mineraler
- Näringsämnesinnehåll i olika livsmedel.
- Innehållsförteckning och näringsdeklaration.
- Nordiska näringsrekommendationerna (NNR)

### Undervisningsformer

Undervisningen bedrivs genom föreläsningar samt 4 obligatoriska gruppövningar som huvudsakligen sker i realtid i digital form. Studenten förväntas ha tillgång till dator med

internetuppkoppling med kamera och mikrofon.

## Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd eller Godkänd.

För betyget Godkänd krävs deltagande i kursens obligatoriska moment samt betyget G på en digital tentamen som ges i form av en nätbaserad quiss.

Förnyad examination ges minst en gång i anslutning till kursens genomförande och därefter enligt överenskommelse mellan kursansvarig och student.

Om universitetet beslutat att en student har rätt till särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller att studenten genomför provet på ett alternativt sätt.

## Kursvärdering

En skriftlig kursvärdering genomförs i slutet av kursen. Utvärderingsresultatet sammanställs i en kursrapport, vilken arkiveras hos institutionens administration. Resultatet av utvärderingen och eventuellt vidtagna åtgärder kommuniceras med utbildningsansvarig, och presenteras för studenterna vid nästa kurstillfälle.

## Kurslitteratur och övriga läromedel

### **Obligatorisk litteratur**

Material från Livsmedelsverkets hemsida

Nordiska ministerrådet. (2014) *Nordiska näringsrekommendationer NNR 2012, Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet.* (79 sid)

Anna Blücher och Anna K Sjögren (2019) *Mat och hälsa i Kalmar län.* (54 sid)

All litteratur finns fritt tillgänglig.

### **Referenslitteratur**

Johansson, Ulla & Stubbendorf, Anna. (2020) *Näring och Hälsa.* Studentlitteratur. Senaste upplagan. (ca 400 sid)

Nylander, A. et al. *Livsmedelsvetenskap.* Studentlitteratur. Senaste upplagan. (ca 380 sid)