



## Kursplan

Fakulteten för hälso- och livsvetenskap

Institutionen för kemi och biomedicin

1BL02U Grundläggande näringslära, 1,5 högskolepoäng

Basic nutrition, 1.5 credits

### Huvudområde

Biologi, Biomedicinsk vetenskap, Kemi

### Ämnesgrupp

Medicin

### Nivå

Grundnivå

### Fördjupning

G1N

### Fastställande

Fastställd av Fakulteten för hälso- och livsvetenskap 2021-03-08

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2021

### Förkunskaper

Grundläggande behörighet.

### Mål

Studenten ska efter avslutad kurs kunna:

- översiktligt redogöra för människans matspjälkningssystem: dess uppbyggnad, reglering och funktioner, med avseende på spjälkning och absorption av näringsämnen;
- översiktligt redogöra för den övergripande regleringen av människans energiomsättning, samt betydelsen av fysisk aktivitet och kost för hälsan;
- översiktligt redogöra för innebörden av näringsrekommendationer och deras betydelse för folkhälsan.

### Innehåll

- Matspjälkningssystemets uppbyggnad och funktion.
- Energibalans och reglering av ämnesomsättningen.
- Kost och fysisk aktivitet samt dess inverkan på olika hälsotillstånd, såsom metabolt syndrom.

### 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

## **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 ett nätbaserat quiz.

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**

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs kursvärdering. Resultat och analys av genomförd kursvärdering ska skyndsamt återkopplas till de studenter som genomfört kursen. Studenter som deltar vid nästa kurstillfälle erhåller återkoppling vid kursstart. Kursvärderingen genomförs anonymt.

## **Kurslitteratur och övriga läromedel**

### **Obligatorisk litteratur**

Material från Livsmedelsverkets hemsida

Johansson, Ulla & Stubbendorf, Anna. (2020) *Näring och Hälsa*. Studentlitteratur. Senaste upplagan. Avsnitt om Matspjälkningen, (ca 10 sid).

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

All litteratur finns fritt tillgänglig.

### **Referenslitteratur**

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

Widmaier, E.P., Raff, H. & Strang, K.T. *Vander's human physiology*. McGrawHill. Senaste upplagan. (ca 800 sid)