



Kursplan

Fakulteten för hälso- och livsvetenskap
Institutionen för kemi och biomedicin

1BL03U Livsmedel och näringsämnen, 1,5 högskolepoäng
Food and nutrients, 1.5 credits

Huvudområde

Biologi
Biomedicinsk vetenskap
Kemi

Ämnesgrupp

Medicin

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1N

Fastställande

Fastställd 2025-09-29.
Kursplanen gäller från och med vårtermin 2026.

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 koppling till hälsa, samt
- ge exempel på var man hittar information om hållbara livsmedelsval.

Innehåll

- Kolhydrater, fetter och proteiner
- Vitaminer och mineraler
- Näringsämnesinnehåll i olika livsmedel
- Innehållsförteckning och näringsdeklaration
- Nordiska näringsrekommendationerna (NNR)
- Kostråd i Sverige
- Konsumentguider för hållbara val

Undervisningsformer

Undervisningen bedrivs genom inspelade föreläsningar och praktiska övningsuppgifter som huvudsakligen utförs på plats i dagligvaruhandeln. En obligatorisk digital workshop i slutet av kursen kräver närvaro i realtid.

Studenten förväntas ha tillgång till dator med internetuppkoppling, kamera och mikrofon.

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd eller Godkänd.

Kursen examineras genom 6 individuella digitala quiz.
För betyget Godkänd på kursen krävs att alla digitala quiz är godkända.

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

Överlappning

Kursen kan inte ingå i examen med annan kurs, vars innehåll helt eller delvis överensstämmer med innehållet i följande kurs/kurser:
1BL01U, Livsmedel och näringsämnen

Kurslitteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

Material från Livsmedelsverkets hemsida

Nordiska ministerrådet (2023). *Nordic Nutrition recommendations 2023, Integrating Environmental Aspects* (374 sidor).

Livsmedelsverket (2023). *Referensvärden för energi och näringsämnen. En sammanfattning av de nordiska näringsrekommendationerna, NNR 2023* (28 sidor).

Blücher A. & Sjögren A.K. (2019). *Mat och hälsa i Kalmar län* (54 sidor).

All litteratur finns fritt tillgänglig

Referenslitteratur

Johansson, U. & Stubbendorf, A. (senaste upplagan). *Näring och Hälsa*. Studentlitteratur (ca 400 sidor).

Nylander, A. et al. (senaste upplagan). *Livsmedelsvetenskap*. Studentlitteratur (ca 380 sidor).