



Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

IIV209 Idrottsnutrition, 7,5 högskolepoäng

Sportsnutrition, 7.5 credits

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1F

Fastställande

Fastställd av Fakulteten för samhällsvetenskap 2016-12-14

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2017

Förkunskaper

Minst godkänt på 45 hp av tidigare kurser i Fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv - idrottsvetenskapliga programmet, eller motsvarande.

Mål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- redogöra för de olika näringsämnenas grundläggande uppbyggnad och funktion i kroppen
- beskriva de olika energiämnenas betydelse vid olika typer av muskelarbete
- redogöra för betydelsen av kost för fysisk prestation utifrån innehåll, sammansättning och intag
- planera kostinnehåll och kostintag i samband med fysisk aktivitet

Innehåll

Kursen innehåller teorier och begrepp inom nutrition med fokus på idrottsnutrition och ger kunskap och förståelse inom ämnesområdet idrottsnutrition. Den studerande utvecklar färdigheter i att söka, värdera och kritiskt granska relevant information utifrån vetenskapliga artiklar och litteratur.

Kursen innehåller följande moment:

- Allmän näringslära
- Energibalans
- Kost för fysisk prestation
- Kolhydrater, fett och proteiner
- Vitaminer och mineraler

- Vitaminer och mineraler
- Kosttillskott och doping
- Kroppssammansättning
- Analys av kostintag
- Kostplanering
- Vätskebehov vid fysisk prestation

Undervisningsformer

Undervisningen består av föreläsningar, seminarier och casebaserade studier.

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Kursen examineras genom en salstentamen och en individuell inlämningsuppgift.

Salstentamen och inlämningsuppgift examineras med betyget Underkänd, Godkänd eller Väl Godkänd.

För betyget Godkänd ska kursens mål vara uppnådda.

För betyget Väl godkänd på kursen krävs betyget Väl godkänd på både salstentamen och inlämningsuppgift.

Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs en kursvärdering. Resultat och analys av kursvärderingen ska återkopplas till de studerande som genomfört kursen och de studerande som deltar vid nästa kurstillfälle.

Kursvärderingen genomförs anonymt.

Överlappning

Kursen kan inte ingå i examen med annan kurs, vars innehåll helt eller delvis överensstämmer med innehållet. Kursen överlappar 1IV120 Idrottsmedicinsk vetenskap med 7,5 hp. Delkurs 2 Idrottsnutrition och hälsa.

Övrigt

Kursen ingår i Fysisk aktivitet, Hälsa och Friluftsliv - Idrottsvetenskapligt program.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Jeukendrup, Asker. & Gleeson, Michael. (2014). *Idrottsnutrition för bättre prestation*. Stockholm: SISU idrottsböcker, (485 s). ISBN: 978-91-86323-47-9

Vetenskapliga artiklar tillkommer, ca 50 s.