



## 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 2016-12-14

Senast reviderad 2019-05-16 av Fakulteten för samhällsvetenskap. Revidering av litteraturlistan.

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2019

### 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
- redogöra för kostintag i samband med fysisk aktivitet
- redogöra för näringsrekommendationer

## 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 och näringsfysiologi
- Energibalans
- Kost och fysisk aktivitet
- Kosttillskott och doping
- Kroppssammansättning
- Analys av kostintag
- 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.

Förnyad examination ges i enlighet med Lokala regler för kurs och examination på grundnivå och avancerad nivå vid Linnéuniversitetet.

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. Kursvärdering genomförs anonymt.

## Överlappning

Kursen kan inte ingå i en examen tillsammans med följande kurser som helt eller delvis överlappar innehållet i denna kurs: 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. (2018). *Sport Nutrition 3rd Edition*. Human Kinetics, (616 s). ISBN: 9781492529033

Vetenskapliga artiklar tillkommer, ca 50 s.