



Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

1IV209 Idrottsnutrition, 7,5 högskolepoäng

1IV209 Sportsnutrition, 7.5 credits

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1F

Fastställande

Fastställd 2016-12-14

Senast reviderad 2022-06-17 av Fakulteten för samhällsvetenskap. Revidering av kurslitteratur.

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2022

Förkunskaper

Minst godkänt på 45 hp av tidigare kurser i Idrottsvetarprogrammet - idrottsvetenskapliga programmet, eller motsvarande.

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten 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 examen med annan kurs, vars innehåll helt eller delvis överensstämmer med innehållet: Kursen överlappar IIV120 Idrottsmedicinsk vetenskap med 7,5 hp. Delkurs 2 Idrottsnutrition och hälsa.

Övrigt

Kursen ingår i Idrottsvetarprogrammet - Idrottsvetenskapligt program.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Berg, Christina, Ellegård, Lars & Larsson, Christel (2021). *Näringslära för högskolan*. Sjunde upplagan. Stockholm: Liber AB, (494 s). ISBN: 978-91-47-13107-5

Vetenskapliga artiklar tillkommer, ca 100 s.