



Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

1IV222 Näringslära och fysisk prestation, 7,5 högskolepoäng

1IV222 Nutrition and physical performance, 7.5 credits

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1F

Fastställande

Fastställd av Fakulteten för samhällsvetenskap 2022-12-12

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2023

Förkunskaper

1IV217 Människans rörelsefysiologi 7,5 hp eller motsvarande.

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- redogöra för makronutrienternas grundläggande uppbyggnad och funktion i kroppen
- redogöra för risknäringssämnen utifrån ett folkhälsoperspektiv
- redogöra övergripande för nordiska näringsrekommendationer
- beskriva betydelsen av kost för hälsa och fysisk prestation

Innehåll

Kursen behandlar grunder i allmän näringslära vilket innefattar samtliga makronutrientier och några utvalda vitaminer och mineraler. Kursen ger också insikt i de nordiska näringsrekommendationer och därigenom kopplingen mellan kost, hälsa och de globala klimatmålen, men även hur behovet av näringsämnen varierar under livets olika faser. Därutöver diskuteras också kostens betydelse vid fysisk aktivitet. En tillämpning för fördjupad förståelse görs genom en tredagars kostregistrering.

Kursen innehåller följande moment:

- Beräkning av energibehov

- Kolhydrater, protein, fett (uppbyggnad, funktion, digestion och absorption)
- Vätskebehov och vätskans funktion i kroppen
- Järn, vitamin D, folat och B12
- Kostens betydelse för hälsa och i relation till klimatpåverkan
- Kostens betydelse för fysisk aktivitet
- Granskning av livsmedel
- Analys av kostintag

Undervisningsformer

Undervisningen består av föreläsningar och seminarier.

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Kursen examineras genom en enskild skriftlig salstentamen och en individuell inlämningsuppgift.

För betyget Godkänd ska kursens mål vara uppnådda.

För betyget Väl godkänd på kursen krävs betyget Väl godkänd på både tentamen 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: 11V120 Idrottsmedicinsk vetenskap med 7,5 hp, delkurs 2 Idrottsnutrition och hälsa samt 11V209 Idrottsnutrition, 7,5 hp.

Övrigt

Kursen ingår i Idrottsvetarprogrammet.

Eventuella merkostnader i samband med kursen bekostas av den enskilde studerande.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Berg, Christina, Ellegård, Lars & Larsson, Christel (senaste upplagan). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber AB, (494 s).

Vetenskapliga artiklar tillkommer, ca 100 s.