



Kursplan för:

Idrottsvetenskap GR (B), Nutrition med inriktning mot idrott, 7,5 hp

Sport Science BA (B), Nutrition with a focus on sport, 7.5 credits

Allmänna data om kursen

Kurskod	IV056G
Ämne/huvudområde	Idrottsvetenskap
Nivå	Grundnivå
Progression	(B)
Inriktning (namn)	Nutrition med inriktning mot idrott
Högskolepoäng	7.5
Fördjupning vs. Examen	G1F , Kursen ligger på grundnivå och fordrar mindre än 60 hp kurs(er) på grundnivå som förkunskapskrav.
Utbildningsområde	Idrott 100%
Ansvarig avdelning	Avdelningen för hälsovetenskap
Inrättad	
Fastställd	2015-09-29
Senast reviderad	
Giltig fr.o.m	2016-01-04

Syfte

Kursens syfte är att ge grundkunskaper om ämnet nutrition, så som näringsämnenas funktion i kroppen samt människans behov av näring och energi vid olika fysiska belastningar. Vidare syftar kursen att ge fördjupade kunskaper om sambandet mellan nutrition, hälsa och idrottsprestation.

Lärandemål

Efter kursen ska studenten kunna:

- redogöra för olika näringsämnenas upptag och dess funktion i kroppen
- identifiera näringsbehoven hos olika individer med olika fysiska förutsättningar
- genomföra kostregistreringar samt definiera och använda näringsrekommendationer för olika individer
- tillämpa sina kunskaper samt kritiskt granska vetenskaplig litteratur inom idrottsnutrition

Innehåll

- Matspjälkningssystemet och energiomsättning
- Näringsrekommendationer
- Kostregistrering
- Kolhydrater, fett och proteiner innan, under och efter olika aktiviteter
- Vitaminer, mineraler och tillskott relaterade till hälsa och prestation
- Vätskebalans
- Konsekvenser av positiv och negativ energibalans

Behörighet

Idrottsvetenskap GR (A), Anatomi, Fysiologi och Idrottsfysiologi 30 hp eller motsvarande.

Urvalsregler

Urval sker i enlighet med Högskoleförordningen och den lokala antagningsordningen.

Undervisning

Arbetsformerna varierar och inkluderar individuellt arbete och samverkan i grupp. Exempel på undervisningsformer är föreläsningar, litteraturstudier, seminarier, demonstrationer och praktiska övningar. Detaljerad information ges i studiehandledning.

Examination

Examination sker individuellt med skriftlig tentamen, inlämningsuppgift samt aktivt deltagande i praktiska laborationer.

Ny tentamen i betygshöjande syfte får ej förekomma vid Mittuniversitetet.

Länk till ämnesspecifika betygskriterier: www.miun.se/betygskriterier

Begränsning av examination

Studenter antagna till tidigare version av kursen har rätt att examinera 3 gånger inom loppet av 1 år enligt den kursplanen. Därefter överförs studenterna till denna kursplan."

Betygsskala

På kursen ges något av betygen A, B, C, D, E, Fx och F. A - E är Godkänt, Fx och F är underkänt.

Litteratur

Obligatorisk litteratur

Författare/red: Jeukendrup, A., Gleeson, M
Titel: Sport nutrition: an introduction to energy production and performance
Upplaga: 2010
Förlag: Human Kinetics
Kommentar: 9780736079624

Vetenskapliga artiklar tillkommer