

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 institution	Hälsovetenskaper
Fastställd	2015-09-29
Senast reviderad	2021-12-02
Giltig fr.o.m	2022-01-05

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 kosttillskott
- Vätskebalans
- Konsekvenser av positiv och negativ energibalans

Behörighet

Idrottsvetenskap GR (A), 15 hp fysiologi eller idrottsfysiologi, eller motsvarande.

Urvalsregler

Urval sker i enlighet med Högskoleförordningen och den lokala antagningsordningen.

Undervisning

Arbetsformerna inkluderar individuellt arbete och samverkan i grupp. Exempel på undervisningsformer är föreläsningar, seminarier och praktiska övningar.

Detaljerad information ges i studiehandledning.

Kursen kan komma att ges på engelska.

Examination

5000: Matlagning, 1,5 hp

Betygsskala: U, G

5100: Matvärderingsrapport, 2,0 hp

Betygsskala: 7-gradig betygsskala, A-F o Fx

5200: Individuell skriftlig tentamen, 4,0 hp

Betygsskala: 7-gradig betygsskala, A-F o Fx

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

Om student har ett besked från samordnare vid Mittuniversitetet om pedagogiskt stöd vid funktionsnedsättning, har examinator rätt att ge anpassad examination för studenten.

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

En student som utan godkänt resultat har genomgått två examinationer för en kurs eller del av en kurs har enligt 6 kap. 22 § HF rätt att få en annan examinator utsedd, om inte särskilda skäl föreligger.

Den som godkänts i prov får ej genomgå förnyad prövning för högre betyg.

Begränsning av examination

Studenter registrerade på denna version av kursplan har rätt att examineras tre (3) gånger inom loppet av ett (1) år enligt denna kursplan. Vid moment som kräver fysisk närvaro erbjuds examination en gång inom loppet av ett (1) år.

Betygsskala

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

Övrig information

Kursbevis, tillgodoräknande, överklagande m.m. regleras i Högskoleförordningen.

Litteratur

Obligatorisk litteratur

Författare/red: Jeukendrup, A., Gleeson, M
Titel: Sport Nutrition
Upplaga: 2019
Förlag: Human Kinetics

Referenslitteratur

Författare/red: Vanlandewijck Y.C., Thompson W.R.
Titel: The paralympic Athlete (Handbook of Sports Medicine and Science)
Upplaga: senaste upplaga
Förlag: Wiley-Blackwell

Vetenskapliga artiklar tillkommer