

Kursplan för:

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

Sport Science BA (B), Nutrition for Sport and Performance, 7.5 credits

Allmänna data om kursen

Kurskod	IV073G
Ämne/huvudområde	Idrottsvetenskap
Nivå	Grundnivå
Progression	(B)
Inriktning (namn)	Nutrition med inriktning idrott och prestation
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
Inrättad	2020-09-04
Fastställd	2023-03-28
Senast reviderad	2023-03-28
Giltig fr.o.m	2023-08-15

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

Moment 1 (1,5 hp)

- Näringsrekommendationer

Moment 2 (2 hp)

- Kostregistrering

Moment 3 (4 hp)

- Matspjälkningssystemet och energiomsättning
- 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), Idrottsfysiologi och grundläggande träningslära 15 hp, 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.

Examination

1101: Moment 1 - Laboration, 1,5 hp

Betygsskala: U, G

2101: Moment 2 - Inlämningsuppgift, 2,0 hp

Betygsskala: U, G

3101: Moment 3 - Individuell skriftlig tentamen, 4,0 hp

Betygsskala: U, G, VG

Ny tentamen i betyghöjande syfte får ej förekomma vid Mittuniversitetet.

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

Länk till betygskriterier: www.miun.se/betygskriterier

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

Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG)

Övrig information

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

Kursen kan inte ingå i en examen tillsammans med kurskod IV056G.

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