



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**

<b>Kurskod</b>	IV056G
<b>Ämne/huvudområde</b>	Idrottsvetenskap
<b>Nivå</b>	Grundnivå
<b>Progression</b>	(B)
<b>Inriktning (namn)</b>	Nutrition med inriktning mot idrott
<b>Högskolepoäng</b>	7.5
<b>Fördjupning vs. Examen</b>	G1F , Kursen ligger på grundnivå och fordrar mindre än 60 hp kurs(er) på grundnivå som förkunskapskrav.
<b>Utbildningsområde</b>	Idrott 100%
<b>Ansvarig institution</b>	Hälsövetenskap
<b>Inrättad</b>	
<b>Fastställd</b>	2015-09-29
<b>Senast reviderad</b>	
<b>Giltig fr.o.m</b>	2020-01-15

### **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

- 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.

## Examination

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

Ny tentamen i betyghöjande syfte får ej förekomma vid Mittuniversitetet.

Länk till ämnesspecifika betygskriterier: [www.miun.se/betygskriterier](http://www.miun.se/betygskriterier)

## Begränsning av examination

Studenter antagna till tidigare version av kursen har rätt att examineras 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

**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