

Kursplan

Tränarskap 5 - Näringslära 7,5 högskolepoäng, Grundnivå 1

Coaching 5 - Nutrition 7.5 Credits*, First Cycle Level 1

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- redogöra för människans energi- och näringsbehov
- redogöra för och kritisk granska olika kostmönsters inverkan på fysisk aktivitet och hälsa
- identifiera orsaker, risker och konsekvenser av relativ energibrist bland idrottare (REI)
- beskriva, analysera och diskutera olika förebyggande åtgärder mot fetma och REI
- tolka och analysera resultat från en kost- och aktivitetsregistrering och ge kostrekommendationer till människor med olika behov
- identifiera och problematisera utmaningar med en ekonomiskt, socialt och miljömässigt hållbar kosthållning.

Innehåll

I kursen studeras människans energi- och näringsbehov utifrån makronutrienterna och de mest centrala mikronutrienternas funktion och omsättning. Vidare behandlas relativ energibrist bland idrottare (REI) och dess konsekvenser på hälsa och prestation. I kursen studeras och diskuteras också hur olika kostmönster inverkar på människokroppen, samt förebyggande åtgärder mot fetma och REI. Dessutom studeras och analyseras olika former av undersökningsmetoder för att mäta energiintag och energiförbrukning, samt rekommendationer för energi och näringsintag beroende på fysisk aktivitetsnivå. Slutligen identifieras och problematiseras utmaningar med en ekonomiskt, socialt och miljömässigt hållbar kosthållning.

Examinationsformer

Examination sker genom en skriftlig salstentamen, laborationer, muntlig redovisning samt skriftlig inlämningsuppgift.

Arbetsformer

Kursens arbetsformer är föreläsningar, obligatoriska laborationer och seminarier.

Betyg

Som betygsskala används U–VG.

Betygsrapportering:

- Skriftlig tentamen, laboration, muntliga och skriftliga redovisningar, 7,5 hp

Förkunskapskrav

Träningsvetenskap 1 - Grundläggande tillämpad anatomi och idrottsfysiologi 15 hp

Övrigt

Kursen ingår i Tränarprogrammet för hälsa och idrott, 180 hp.

Summary in English

After completing the course, the student shall be able to:

- explain the nutritional requirements of humans
- explain and critically review the impact of various dietary patterns on physical activity and health
- identify causes, risks and consequences of relative energy deficiency among athletes (RED)
- describe, analyse and discuss how obesity and RED can be prevented in different ways
- interpret and analyse results from a nutrition and physical activity record, and provide dietary recommendations to people with different needs
- problematize and identify challenges with an economically, socially and environmentally sustainable diet.

Ämnestillhörighet:

Idrotts- och hälsovetenskap

Ämnesgrupp:

Idrott/idrottsvetenskap

Utbildningsområde:

Medicinska området, 50%

Samhällsvetenskapliga området, 50%

Kursen kan ingå i följande huvudområde(n):

1. Idrotts- och hälsovetenskap



D.nr: HDa 5.2.2-2017/1206
Sida 3(3)
IH1132

Fördjupningsbeteckning för respektive huvudområde:

1. G1F

Fastställt:

Fastställt 2017-09-28

Kursplanen gäller fr.o.m. 2018-01-15