

Kursplan

Näringslära med inriktning mot idrott och fysisk aktivitet 7,5 högskolepoäng, Grundnivå

Nutrition with Focus on Sports and Physical Activity 7.5 Credits*, First Cycle

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 rekommendationer för energi- och näringsintag beroende på fysisk aktivitetsnivå. Slutligen identifieras och problematiseras utmaningar med en ekonomiskt, socialt och miljömässigt hållbar kosthållning.

Examinationsformer

Muntlig redovisning och skriftliga inlämningsuppgifter.

Arbetsformer

Föreläsningar och workshops.

Betyg

Som betygsskala används U–VG.

Betygsrapportering:

Modul 1: Muntlig redovisning och skriftliga inlämningsuppgifter - 7,5 hp

Förkunskapskrav

Tillämpad anatomi och idrottsfysiologi, 15 hp

Övrigt

Kursen ingår i Idrottstränarprogrammet - prestation och hälsa, 180 hp.

Denna kurs motsvarar kursen IH1132 *Tränarskap 5 - Näringslära*.

Learning Outcomes

After completing the course, students will be able to:

- explain the nutritional and energy requirements of humans
- explain and critically review the impact of various dietary patterns on physical activity and health
- identify the causes, risks and consequences of relative energy deficiency among athletes (RED)
- describe, analyse and discuss the different ways to prevent obesity and RED
- interpret and analyse results from a nutrition and physical activity record, and provide dietary recommendations to people with different needs
- problematise 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

Fördjupningsbeteckning för respektive huvudområde:

1. G1F



D.nr: -
Sida 3(3)
GIH2UY

Fastställt:

Fastställt 2022-02-28

Kursplanen gäller fr.o.m. 2022-02-28