



Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap
Idrottsvetenskap

Kursplan

Kost- och näringslära

Kurskod: IDGB16

Kursens benämning: Kost- och näringslära
Diet and Nutrition

Högskolepoäng: 7.5

Utbildningsnivå: Grundnivå

Successiv fördjupning: Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav (G1N)

Huvudområde:
IVA (Idrottsvetenskap)

Beslut om fastställande

Kursplanen är fastställd av Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap 2020-09-03 och gäller från vårterminen 2021 vid Karlstads universitet.

Behörighetskrav

Grundläggande behörighet

Lärandemål

Efter avslutad kurs skall studenten kunna

1. redogöra för näringsämnens egenskaper, funktion och metabolism i kroppen,
2. redogöra för behov av närings- och vätskeintag kopplat till hälsa och varierande fysisk aktivitet på olika nivåer,
3. förklara betydelsen av måltidsplanering för fysisk aktivitet, prestation och återhämtning samt för allmänt välmående,
4. ge hälsofrämjande och prestationshöjande kostråd till allmänheten och till olika idrottsutövare på olika nivåer,
5. värdera kosttillskott i relation till hälsa och prestation och
6. analysera en kost- och aktivitetsdagbok samt ge riktlinjer för intag av energi, näring och vätska.

Innehåll

I kursen studeras olika näringsämnen, matspjälkning och metabolism. Kursen behandlar också behovet av energi, vätska och salter samt våra näringsämnenas påverkan på den allmänna hälsan samt på prestation och återhämtning, vid olika idrotter och för olika idrottsutövare. Studenten får lära sig ge vägledande hälsofrämjande- och prestationshöjande kostråd samt praktisera kostanalysmetodik i syfte att utforma en individuell kostplan för individer med olika energibehov, kopplat till fysisk aktivitet och träning. Kursen tar även upp betydelsen av måltidsplanering för fysisk aktivitet, optimal prestation och återhämtning samt allmän hälsa. I kursen får studenterna även en inblick i några av marknadens kosttillskott och dessa preparats påverkan på idrottsprestation respektive eventuella hälsorisker.

Kursens undervisningsformer består av föreläsningar, grupparbeten och praktiska aktiviteter.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Se separat dokument.

Examination

Lärandemål 1-6 examineras genom en skriftlig individuell hemtentamen som seminariebehandlas.

Om studenten har ett beslut från Karlstads universitet om särskilt pedagogiskt stöd på grund av dokumenterad funktionsnedsättning har examinator rätt att ge studenten en anpassad examination eller att låta studenten genomföra examinationen på ett alternativt sätt.

Betyg

Kursen bedöms enligt betygsskalan Väl godkänd (VG), Godkänd (G) eller Underkänd (U).

Kvalitetsuppföljning

Under och efter kursen sker en uppföljning av måluppfyllelse och förutsättningar för lärande i kursen. Dess främsta syfte är att bidra till förbättringar. Studenternas erfarenheter och synpunkter är ett av underlagen för granskningen, och inhämtas i enlighet med gällande regelverk. Studenterna informeras om resultaten och eventuella beslut om åtgärder.

Kursbevis

Kursbevis utfärdas på begäran.

Övrigt

Gällande regler för utbildning på grundnivå och avancerad nivå vid Karlstads universitet reglerar studenters och anställdas skyldigheter och rättigheter.