



Faculty of Arts and Social Sciences
Sports Science

Course Reading

Diet and Nutrition

Valid from 01/18/2021

Course Code: IDGB16

Course Title: Diet and Nutrition

Credits: 7.5 ETCS cr

Degree Level: Undergraduate level

Books

Jeukendrup, A.E., & Gleeson, M. (2014). *Idrottsnutrition för bättre prestation*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. Antal sidor 510

Livsmedelsverket (2013). *Nordiska näringsrekommendationer 2012: Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyrenordiska-naringsrekommendationer-2012-svenska.pdf> Svensk översättning av NNR 2012, kap-1-3.

Nordic council of Ministers. (2013). *Nordic Nutrition Recommendations 2012. Part 1: Summary, principles and use*. <http://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:745780/FULLTEXT01.pdf>

Sundin, A. (2013). *Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare*. Västerås: NGruppen Förlag. Antal sidor 227

Sveriges olympiska kommitté. (2016). *Kostrekommendationer för olympiska idrottare*. https://sok.se/download/18_3e3b95e91555e5c9d8b6a15e/1466669159954/Kostrekommendationer+f%C3%B6r+Olympiska+Idrottare_Version+

Articles

Kerksick CM., Wilborn, CD., Roberts, MD., Smith-Ryan, A., Kleiner, SM., Jäger, R., Collins, R., Cooke, M., Davis, JN., Galvan, E., Greenwood, M., Lowery, LM., Wildman, R., Antonio, J., & Kreider, RB (2018).). ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 15 (38). <https://doi.org/10.1186/s12970-018-0242-y>

Thomas, DT., Erdman, KA. & Burke, LM., (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Journal of The Academy of Nutrition and Dietetics*, 116 (3), p. 501-528

Reference material

Backman, L. (2017). *Maten bakom resultaten*. Stockholm: Nordstedts. Antal sidor 218

Bergh, K. (2013). *Nutrient Timing*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. Antal sidor 332

Brunnberg, M. & Paulún, F (2017). *Modern näringslära*. Svenska näringsakademins förlag Antal sidor 240

Eneroth, H., Björck, L., & Brugård Konde, Å. (2014). *Bra livsmedelsval baserat på nordiska näringsrekommendationer 2012*. https://nanopdf.com/download/bra-livsmedelsval-baserat-p-nordiska-nrings_pdf Rapport 19 - 2014

Johansson, U. (2014). *Näring och hälsa*. Lund.: Studentlitteratur. Antal sidor 460

Approved by the Faculty Board of Arts and Social Sciences 12/04/2020