



Faculty of Arts and Social Sciences

Course Reading

Sports Science

Valid from 12/12/2018

Course Code: IDGCC2

Course Title: Diet and Nutrition

Credits: 7.5 ETCS cr

Degree Level: First cycle, has at least 60 credits in first-cycle course/s as entry requirements

Books

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

Livsmedelsverket (2013). *Nordiska näringsrekommendationer 2012: Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*.

<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyrrer/nordiska-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.

Sveriges olympiska kommitté. (2016). *Kostrekommendationer för olympiska idrottare*.

https://sok.se/download/18.3e3b95e91555e5c9d8b6a15e/1466669159954/Kostrekommendationer+f%C3%B6r+Olympiska+Idrottare_Version+hemsidan_juni2016.pdf

Reference material

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

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

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.

Sundin, A (2009). *Idrottarens kostbok*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Approved by the Faculty Board of Arts and Social Sciences