



## INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

### **IKG241 Idrottsnutrition, 7,5 högskolepoäng**

Sports Nutrition, 7.5 higher education credits

*Grundnivå / First Cycle*

---

#### **Fastställande**

Kursplanen är fastställd, höstterminen 2012.

*Utbildningsområde:* Naturvetenskapligt 100 %

*Ansvarig institution:* Institutionen för kost- och idrottsvetenskap

#### **Inplacering**

Kursen är en fördjupningskurs och ges inom Hälsopromotionsprogrammet. Kursen kan även ges som fristående kurs.

Kursen ingår i följande program: 1) Hälsopromotionsprogrammet

*Huvudområde*

Kostvetenskap

*Fördjupning*

G1F, Grundnivå, har mindre än 60 hp kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav

#### **Förkunskapskrav**

För tillträde till kursen krävs genomgången kurs MHG 131 Fysiologi 7,5 hp, MHG136 Nutritionsfysiologi 7,5 hp samt MHG133 Näringslära och tillämpad näringslära 13,5 hp inom Hälsopromotionsprogrammet eller motsvarande kunskaper.

#### **Mål**

Efter godkänd kurs ska studenten kunna:

##### *Kunskap och förståelse*

o beskriva och förklara såväl individuella näringsämnen som den totala kostens betydelse för fysisk prestation.

- o redogöra för nationella (t. ex SOK, Sveriges Olympiska Kommitté) eller internationella (t.ex ACSM, American Collage of Sports Medicine) organisationers riktlinjer beträffande nutrition vid idrott.
- o redogöra för problematiken samt faktorer som bidrar till att idrottsutövande betraktas som en riskmiljö avseende kroppsfixering och utvecklandet av olika typer av ätstörningar.

#### *Färdighet och förmåga*

- o beräkna, planera och ge råd om kostintag och måltidsordning med hänsyn tagen till ålder, kön, hälsa och fysisk prestation för olika idrotter vid såväl tränings- som tävlingssammanhang.

#### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

- o kritiskt och på vetenskaplig grund värdera koster ur prestations- och hälsoperspektiv samt diskutera kosttillskott och liknande preparats för- och nackdelar i samband med utövande av motion och idrott.

### **Innehåll**

Kursen behandlar matens betydelse för hälsa och prestation vid vardagsmotion och tävlingsidrott. Kostens påverkan på prestationsförmåga, träningsprocesser och återhämtning efter fysisk ansträngning behandlas. Detta innefattar såväl betydelsen av energi- och vätskebalans, som intag av makro- och mikronutrientier. En översikt ges kring behov i samband med varierande grad av tränings- och tävlingsutövande hos olika åldrar och kön samt nutritionella riktlinjer utformade för dessa grupper. Även måltidsordning och val av mat och dryck problematiseras. Vidare behandlas kosttillskott marknadsförda som prestationshöjande och/eller hälsofrämjande riktade mot den idrottande populationen. Kursen belyser även andra nutritionsrelaterade områden av relevans för prestation och hälsa, såsom kroppssammansättning och ätstörningsproblematik inom idrotten.

### **Former för undervisning**

*Undervisningsspråk:* svenska

### **Former för bedömning**

Examinationer sker i form av skriftlig tentamina, skriftliga inlämningsuppgifter och muntliga redovisningar och seminarium. Bedömning sker kontinuerligt utifrån aktivt deltagande. För bedömning skall underlaget vara sådant att individuella prestationer kan särskiljas.

Vid frånvaro vid obligatoriska moment är student ansvarig att kontakta kursansvarig för att delges tidpunkt för nästa kurstillfälle eller alternativ examinationsuppgift.

Om student som underkänts två gånger på samma examinerande moment önskar byte av examinator inför nästa examinationstillfälle, ska sådan begäran inlämnas skriftligt till kursansvarig institution och bifallas om det inte finns särskilda skäl däremot (HF 6 kap § 22). Antal provtillfällen är begränsat till fem.

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska studenten i normalfallet garanteras tillgång till minst tre provtillfällen (inklusive ordinarie provtillfälle) under en tid av åtminstone ett år med utgångspunkt i kursens tidigare uppläggning.

### **Betyg**

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U).

### **Kursvärdering**

I kursen ingår utvärdering. Resultatet och eventuella förändringar i kursens upplägg förmedlas till studenter vid regelbundna programträffar (i de fall kursen läses inom program).

### **Övrigt**

Studenten svarar för vissa kostnader i samband med undervisningen, t ex litteratur, material, råvaror och studiebesök.