



## INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

### **IKG245 Kost, hälsa och idrott, 7,5 högskolepoäng**

Diet, Health and Sport, 7.5 higher education credits

*Grundnivå / First Cycle*

---

#### **Fastställande**

Kursplanen är fastställd av Institutionen för kost- och idrottsvetenskap 2015-08-25 och senast reviderad 2016-01-12. Den reviderade kursplanen gäller från och med 2016-08-29, höstterminen 2016.

*Utbildningsområde:* Medicinskt 100 %

*Ansvarig institution:* Institutionen för kost- och idrottsvetenskap

#### **Inplacering**

Kursen kan även ges som fristående kurs och/eller uppdragsutbildning.

Kursen kan ingå i följande program: 1) Hälsopromotion, kandidatprogram (S1HPM) och 2) Sports Coaching, kandidatprogram (S1SPC)

#### *Huvudområde*

Kostvetenskap

#### *Fördjupning*

G1N, Grundnivå, endast gymnasiala förkunskapskrav

#### **Förkunskapskrav**

Grundläggande behörighet

#### **Mål**

Efter godkänd kurs ska studenten kunna:

#### *Kunskap och förståelse*

- redogöra för vanliga begrepp inom näringsläran som berör energi och vissa näringsämnen.

- översiktligt redogöra för några näringsämnenomsättning och funktion i kroppen.
- redogöra för några viktiga källor till vissa näringsämnen.
- översiktligt redogöra för några vid idrott centrala kostaspekters betydelse för hälsa och prestation, såsom måltidsordning och intag av kosttillskott, vätska, kolhydrater och protein.
- redogöra för principer för nordiska näringsrekommendationer och hur dessa kan användas.
- redogöra för Sveriges olympiska kommittés kostrekommendationer.

#### *Färdigheter och förmåga*

- genomföra aktivitets- och kostregistrering.
- utföra näringsberäkning samt uppskatta energiintag och energiförbrukning.

#### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

- jämföra uppskattat kost- och näringsintag med rekommendationer och riktlinjer kring kost och näring samt diskutera jämförelsen utifrån ett prestations- och hälsoperspektiv samt vad som är hållbart för individen.
- jämföra uppskattat energiintag med uppskattat energibehov och diskutera jämförelsen i relation till kostundersökningsmetodologi, hälsa och prestation.
- översiktligt diskutera svårigheter med att uppskatta kostintag.
- reflektera över relationen mellan fysisk prestation och ätstörningar samt över idrottsrörelsens ansvar i att förebygga ätstörningar.

### **Innehåll**

Kursen ger en grundläggande översikt kring betydelsen av kost och näring för hälsa och fysisk prestation. Kursen behandlar på en grundläggande nivå begrepp som näringsbehov, energibehov och näringsrekommendationer. Energigivande näringsämnen och några andra viktiga näringsämnen behandlas med avseende på deras funktion i kroppen samt deras omsättning och utsöndring. Genom att genomföra kostundersökning som följs upp med datorbaserad näringsberäkning som relateras till såväl rekommendationer och riktlinjer som intagna mängder av mat och dryck tillägnar studenterna sig en grundläggande förståelse för vad nutrition är. Kursen ger även studenterna möjlighet att reflektera över vilka perspektiv som behöver vägas in för att nå hållbara kostvanor samt över vilket ansvar de som arbetar med idrott, motion och styrketräning har för att förebygga ätstörningar.

### **Former för undervisning**

Undervisning sker i form av föreläsningar, litteraturstudier, workshop samt seminarier.

*Undervisningsspråk:* svenska

Viss undervisning kan ske på engelska.

### **Former för bedömning**

Kursen examineras genom muntlig redovisning, seminarium, skriftliga rapporter och skriftlig salstentamen.

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 examinerator inför nästa examinationstillfälle, ska sådan begäran inlämnas skriftligt till kursansvarig institution och bifallas om det inte finns särskilda skäl däremot (HF 6 kap § 22). Antalet examinationstillfällen är begränsat till fem. I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar bör studenten i normalfallet garanteras tillgång till minst tre provtillfällen (inklusive ordinarie provtillfälle) under en tid av åtminstone ett år med utgångspunkt i kursens tidigare upplägg.

### **Betyg**

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U). För att erhålla betyget Väl godkänd krävs att en rapport och salstentamen är bedömd som Väl godkänd.

### **Kursvärdering**

I kursen ingår värdering. Kursen värderas skriftligt via lärplattform och resultatet är vägledande för utveckling och planering av kommande kurser. Resultatet och eventuella förändringar i kursens upplägg ska förmedlas både till de studenter som genomförde värderingen och till de studenter som ska påbörja kursen. Utöver den skriftliga, summativa värderingen kan muntliga, formativa värderingsmoment förekomma. Kursansvarig sammanställer efter avslutad kurs en kursrapport.