INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

IKG245 Kost, hälsa och idrott, 7,5 högskolepoäng

Diet, Health and Sport, 7.5 credits

Grundnivå / First Cycle

Litteraturlista för IKG245, gällande från och med höstterminen 2021

Litteraturlistan är fastställd av Institutionen för kost- och idrottsvetenskap 2021-06-28 att gälla från och med 2021-08-31.

Se bilaga.

INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP

LITTERATURLISTA

IKG245, Kost, hälsa och idrott, 7,5 högskolepoäng
Diet, health and sport, 7,5 higher education credits

Grundnivå/First Cycle

Gäller fr o m ht 2021

Obligatorisk litteratur

Bakkman, L., Mattsson S, Melin A, Pettersson S. (2016). *Kostrekommendationer för olympiska idrottare*. Sveriges Olympiska Kommitté. (25 s.)

Johansson U. (2020). *Näring och hälsa*. (4:e uppl.). Studentlitteratur. (472 s.)

Livsmedelsverket. (2013). *Bakgrund principer och användning, Nordiska näringsrekommendationer 2012: Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. (78 s.) Tillgänglig: http://www.google.se/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CCgQFjABahUKEwjTx_j4ypPGAhUr7nIKHbIkCZE&url=http%3A%2F%2Fwww.livsmedelsverket.se%2Fglobalassets%2Fmatvanor-halsa-miljo%2Fnaringsrekommendationer%2Fnordiska-naringsrekommendationer-2012-svenska.pdf&ei=E8J_VZPyHqvcywOyyaSICQ&usg=AFQjCNHb-LkrxE5Flew4pRRktBzQpOXbFQ

Vetenskapliga artiklar, rapporter och utdrag tillkommer samt även egen vald litteratur.