
**Denna kursplan har ersatts av en nyare version.
Den nya versionen gäller fr.o.m. Höstterminen 2014**



Kursplan

Institutionen för hälsovetenskaper

Idrott A, Kost för hälsa och träning, 7,5 högskolepoäng Sport Science, Nutrition for Health and Training, Basic Course, 7.5 Credits

Kurskod:	ID1030	Utbildningsområde:	Idrottsområdet
Huvudområde:	Idrott	Högskolepoäng:	7,5
Utbildningsnivå:	Grundnivå	Ämnesgrupp (SCB):	Idrott/idrottsvetensk ap
Inrättad:	2012-11-13	Fördjupning:	G1N
Giltig fr.o.m.:	Höstterminen 2013	Senast ändrad:	2013-03-26
		Beslutad av:	Prefekt

Mål

Mål för utbildning på grundnivå

Utbildning på grundnivå ska utveckla studenternas

- förmåga att göra självständiga och kritiska bedömningar,
- förmåga att självständigt urskilja, formulera och lösa problem, och
- beredskap att möta förändringar i arbetslivet.

Inom det område som utbildningen avser ska studenterna, utöver kunskaper och färdigheter, utveckla förmåga att

- söka och värdera kunskap på vetenskaplig nivå,
- följa kunskapsutvecklingen, och
- utbyta kunskaper även med personer utan specialkunskaper inom området.

(1 kap. 8 § högskolelagen)

Kursens mål

Den studerande ska efter avslutad kurs kunna

- redogöra för kunskap om kostens betydelse för hälsa, välbefinnande och prestationsförmåga
- redogöra för grundläggande kunskaper inom näringslära
- ange kroppens näringsbehov och näringsintagets betydelse i samband med olika typer av arbete.

Kursens huvudsakliga innehåll

- grundläggande kunskaper inom näringslära
- olika kostupplägg
- kostens betydelse för en god hälsa
- kostens betydelse för prestationsförmågan inom idrott
- myter om kost
- kostregistrering

Studieformer

Kursen tillämpar studentaktivt lärande. Undervisningen sker i form av föreläsningar, grupparbeten och praktiska moment. Obligatorisk närvaro gäller vid praktiska moment.

Vid eventuell frånvaro från obligatoriskt undervisningstillfälle beslutar examinator om ersättningsuppgift eller om studenten ska göra om momentet vid ett senare tillfälle.

Undervisning på engelska kan förekomma.

Den som antagits till och registrerats på en kurs har rätt att erhålla undervisning och/eller handledning under den tid som angavs för kurstillfället som den sökande blivit antagen till (se universitetets antagningsordning). Därefter upphör rätten till undervisning och/eller handledning.

Examinationsformer

Kost för hälsa och träning I, 4,5 högskolepoäng. (Provkod: 0100)
Individuell skriftlig hemtentamen.

Kost för hälsa och träning II, 3 högskolepoäng. (Provkod: 0200)
Muntlig presentation.

För ytterligare information se universitetets regler för examination inom utbildning på grundnivå och avancerad nivå.

Betyg

Enligt 6 kap. 18 § högskoleförordningen ska betyg sättas på en genomgången kurs om inte universitetet föreskriver något annat. Universitetet får föreskriva vilket betygssystem som ska användas. Betyget ska beslutas av en av universitetet särskilt utsedd lärare (examinator).

Enligt föreskrifter om betygssystem för utbildning på grundnivå och avancerad nivå (rektors beslut 2010-10-19, dnr CF 12-540/2010) ska som betyg användas något av uttrycken underkänd, godkänd eller väl godkänd. Rektor eller den rektor bestämmer får besluta om undantag från denna bestämmelse för en viss kurs om det finns särskilda skäl.

Som betyg på kursen används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

Kost för hälsa och träning I
Som betyg används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

Kost för hälsa och träning II
Som betyg används Underkänd (U) eller Godkänd (G).

För ytterligare information se universitetets regler för examination inom utbildning på grundnivå och avancerad nivå.

Särskild behörighet och andra villkor

Grundläggande behörighet.

För ytterligare information se universitetets antagningsordning.

Tillgodoräknande av tidigare utbildning

Student som tidigare genomgått utbildning eller fullgjort annan verksamhet ska enligt högskoleförordningen tillgodoräknas detta som en del av den aktuella utbildningen under förutsättning att den tidigare utbildningen eller verksamheten uppfyller vissa krav.

För ytterligare information se universitetets lokala regler för tillgodoräkningen.

Övriga föreskrifter

För betyget Väl godkänd (VG) på kursen krävs VG på individuell skriftlig hemtentamen.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

Eva Blomstrand , William Apro (2009)
Kunskapsöversikt: Kost-och näringslära inom idrotten
Riksidrottsförbundet, 58 sidor, FoU-rapport 2009:2

Livsmedelsverket (2005)

Svenska Näringsrekommendationer. Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet
24 sidor, (fjärde upplagan)

Tillägg och kommentarer till litteraturlistan

Vetenskapliga artiklar tillkommer.