

## **NÄRINGSLÄRA, KOST OCH MATKULTUR, 7,5 HÖGSKOLEPOÄNG**

*NUTRITION, DIET AND FOOD CULTURE 7,5 HIGHER EDUCATION  
CREDITS*

### **Basdata**

Kursen ingår i specialiseringsstudierna och är en valbar kurs inom Lärarprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Ämne: Folkhälsovetenskap inriktning fysisk aktivitet

Omfattning: 7,5 högskolepoäng

Nivå: Grund

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2008-09-01.

Kursplanen är fastställd av Lärarutbildningsnämnden 2008-09-02.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2008/2009.

### **Förkunskapskrav**

Studenten skall vara antagen till Lärarprogrammet 210-330 högskolepoäng vid GIH och godkända studier om minst två år (Inriktning: Idrott didaktisk inriktning grund, 30 hp och Idrott didaktisk inriktning fortsättning, 30 hp samt AUO1 Perspektiv på kunskap och skola, 30 hp och AUO 2 Strategiskt lärarskap, 30 hp) eller motsvarande då kursen läses som specialiseringskurs.

### **Förväntade studieresultat**

Studenten skall:

- visa på fördjupade kunskaper om kroppens omsättning och behov av energi och näringsämnen, kostundersökningar, näringsrekommendationer och kostinformation,
- visa på grundläggande kunskaper om val av livsmedel, tillagningsmetoder och måltider för människor med olika behov t ex barn, fysiskt aktiva och äldre.

### **Innehåll och uppläggning**

- näringsämnens uppbyggnad, funktion och omsättning i kroppen samt energiomsättning och näringsbehov vid arbete och vila,
- svenska näringsrekommendationer, vilka de är och hur de är beräknade samt kost för barn, ungdom, äldre och personer med särskilda behov,
- näringsanalys och planering av måltider med hjälp av dataprogram och livsmedelstabeller samt kostundersökningsmetoder,
- kostvanor, måltidsordning och måltidssammansättning samt ätstörningar och ätandets psykologi,
- livsmedelskunskap, t ex näringsförluster vid tillagning, antinutritionella ämnen, livsmedelsmärkning,
- allmän mikrobiologi, t ex bakterier i maten och hantering av livsmedel.

## Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, datalaborationer, andra laborationer, grupparbeten och litteraturstudier.

## Progression

I kursen sker en ämnesprogression genom att studenten tillämpar kunskaper i fysiologi och tillämpad fysiologi, som erhöles under de två första studieåren, för att nu tillägna sig en ökad förståelse för nutritionens betydelse i relation till idrott, hälsa och välbefinnande. Kunskaper ges nu om kroppens omsättning och behov av energi och näringsämnen, kostundersökningar, näringsrekommendationer, livsmedelskemi samt näringsbehov för individer med speciella behov. Under kursens gång sker även en fördjupning genom att studenten får självständigt analysera och bedöma vetenskaplig litteratur. Kursen innehåller till vissa delar även kunskaper om skolan som arena och aktör i det praktiska folkhälsoarbetet samt pedagogiska aspekter utifrån ett folkhälsoperspektiv.

## Examination

### Kurskrav

Kurskrav utgör villkor som måste uppfyllas om studenten skall komma ifråga för slutgiltig bedömning. Förväntade studieresultat beskriver inte alla kurskrav. Obligatorisk närvaro, stoppdatum för inlämningsuppgifter, studentens aktiva deltagande i undervisningen kan vara krav utöver förväntade studieresultat.

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

- skriftlig tentamen.

### Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationen avläggs under kursens gång vid separat tentamenstillfälle enligt anvisningarna i kurspromemorian som studenten får i och med kursstart. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen ges vid nästa tillfälle.

## Betyg

Som betyg på kursen används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Senast i samband med kursstart skall studenterna få preciserade kriterier för respektive betygsnivå.

## Övrigt

### Utvärdering

Efter avslutad kurs gör varje student en utvärdering av kursen och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

## Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Lärarutbildningsnämnden, Institutionsrådet och vid programråd.

## Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk:

Moment 1 – Näringslära, kost och matkultur

Abrahamsson, L., m.fl. *Näringslära för högskolan.* (Stockholm: Liber, 2006), 445 s.

Williams, M. H., *Nutrition for Health, Fitness and Sport.* (8<sup>th</sup> edition, New York: McGraw Hill, 2006) 100 s.

Kompendier och artiklar i anslutning till föreläsningarna.