

# FLÖDESSCHEMA IDROTTSNUTRITION 15hp

Internetbaserad kurs, 50% studietakt. Kursstart 30/8, kursslut 16/1-22

Alla Kapitelhänvisningar är till boken Clinical Sports Nutrition, 5th edition

Version 2021-06-17

Vecka	Litteratur och Föreläsningar	Uppgifter/"Träffar"
35	Läs Kap 1+2 samt besvara frågor till kapitel 2.	<p><b>Presentera dig själv! :-)</b> –Sker på kursens startsida. <i>Skriv en kort presentation av dig själv.</i></p> <p><b>Mån 30/8 kl 13.00 Kursintroduktion i Zoom</b> (<i>ej obligatorisk, men bra om man kan vara med. Tillfälle att ställa frågor och träffa lärarna</i>)</p> <p><b>Obligatorisk gruppdiskussion: Metabol anpassning till aktivitet</b> –Sker i <b>Zoom</b> – Kommer att vara <b>öppen v.35</b>. Gruppen kommer själv överens om tid för diskussion. Information om uppgiften finns under Uppgifter i Canvas.</p>
36	<p>Titta på inspelad föreläsning: <i>1. Energi- och viktbalans hos idrottare</i></p> <p>Läs Kap 3+5 samt besvara frågor till kapitel 3+5*. *OBS! frågorna kap 5 relaterar till sid 140-161.</p> <p>Arbeta med räkneövningarna i som du hittar i Canvas under Moduler. Gör samtliga beräkningar innan den skriftliga examinationen, där det ingår någon form av beräkningsuppgift.</p>	
37	Läs Kap 6+7+8 samt besvara frågor till samtliga kapitel.	<p><b>Ons 15/9 kl 15.00-18.00</b> <b>Obligatoriskt seminarium i Zoom.</b> <b>Energiberäkning/analys matintag.</b></p> <p><b>Skriv i DATAFILEN vilken idrott du önskar till projektarbetet.</b> DATAFILEN finns i Canvas. <b>Sista dag 16/9</b></p>
38	Läs Kap 12+13 samt besvara frågor till kapitel 12.	Du som ej deltog vid examinerande seminarium lämnar in följande uppgift.

	<p>Titta på inspelade föreläsningar:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Förberedelser inför träning och tävling.</i> <i>Tonvikt: kolhydrater</i></li> <li>2. <i>Vätske- och saltbalans vid fysisk ansträngning</i></li> </ol>	<p><b>Obligatorisk inlämningsuppgift:</b> <i>Beräkning av energiförbrukning och analys av matintag</i> <b>Sista inlämningsdag 26/9</b></p>
39	<p>Läs Kap 4 samt besvara frågor till kapitel 4.</p> <p>Titta på inspelade föreläsningar:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Proteinmetabolism</i></li> <li>2. <i>Proteinrekommendation</i></li> </ol>	<p>Rekommenderat sista datum för att ha kontaktat en elitidrottare (3/10)</p>
40	<p>Läs Kap 24.</p> <p>Titta på inspelad föreläsning:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Recovery: Återhämtning efter aktivitet</i></li> </ol>	<p><b>Obligatorisk inlämningsuppgift:</b> <i>Altitude, Cold and Heat (Kap 24 examineras därmed)</i> <b>Sista inlämningsdag 10/10</b></p>
41	<p>Läs Kap 15.</p> <p>Titta på inspelad föreläsning:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Fettoxidation och fysisk aktivitet</i></li> </ol>	
42	<p>Läs Kap 9+10.</p>	<p><b>Obligatorisk inlämningsuppgift:</b> <i>Vitamin D, kalcium och järn (Kap 9 och 10 examineras därmed)</i> <b>Sista inlämningsdag 24/10</b></p>
43	<p>Läs Kap 11.</p>	<p><b>Obligatorisk gruppdiskussion i Zoom:</b> <i>Kostplanering för två idrottare.</i> Sker i <b>Zoom</b> – Kommer att vara <b>öppen v.43</b>. Gruppen kommer själv överens om tid för diskussion. Information om uppgiften finns under Uppgifter i Canvas.</p>
44	<p>Läs Kap 16+17.</p> <p>Titta på inspelad föreläsning:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Kosttillskott</i></li> </ol>	
45	<p>Läs Kap 18+19 samt besvara frågor till kapitel 19.</p>	
46	<p><i>Inläsningsvecka</i></p>	<p><b>Sön 21/11 sista dag för anmälan i Studentwebben för att skriva tentamen.</b></p>
47		

		<b>Skriftlig tentamen 26/11 kl. 9-13, skrivs i hemmet (Zoom/Canvas).</b> För detaljer, se kurssiten.
48		
49	Under denna vecka lämnas projektarbetet in och ni tilldelas ett projektarbete att opponera på. Instruktioner för opponering finns i slutet av instruktionerna till projektarbetet som du hittar i Canvas.	<b>Lämna in projektarbetet</b> under "Uppgifter" i Canvas senast <b>12/12 23:55</b>  <b>Maila Projektarbetet till tilldelade opponenter 13/12 23:55</b>
50	Arbete med att opponera på projektarbete samt maila opponeringsrapport till respondenter.	<b>Lämna in Opponeringsrapporten</b> under "Uppgifter" i Canvas senast söndag <b>19/12 kl. 23:55 + maila tillbaka till samtliga som skrivit projektarbetet!</b>
51	Arbete med att revidera projektarbetet.	
52	Reviderat projektarbete lämnas in i Canvas.	<b>Lämna in Reviderat projektarbete</b> under "Uppgifter" i Canvas senast <b>2/1 kl. 23:55</b>  <b>Fyll i flik två i DATAFILEN med er idrottares data senast 2/1 kl. 23:55</b>
1		<b>Mån 10/1. OBS – prel datum och tid!</b> <b>Obligatorisk digital träff (heldag) i Zoom.</b> Redovisning och diskussion av projektarbeten, m m. Se separat schema i Canvas under Kursinformation.
2		
3		<b>Skriftlig omtentamen 21/1 kl. 12.45-16.45.</b>
4		
5	Uppsamlingsvecka för eventuellt missade uppgifter moment 1 och missad träff 10/1.	<b>Deadline 6/2 kl. 23:55</b>