

FLÖDESSCHEMA KOST VID TRÄNING 15 hp

Internetbaserad kurs, 50% studietakt. Kursstart 30/8, kurslut 16/1 2021

Alla kapitelhänvisningar är till boken Nutrition for Health, Fitness & Sports 12th ed om ej annat anges.

Vecka	Litteratur och föreläsningar	Uppgifter/examinationer
35	Introduktion Läs: Kap 1+2 som introduktion + frågor och länkar <u>Näringslära</u> : Föreläsning <i>NNR2012</i> och instuderingsfrågor <u>Introduktion cellen och allmän kemi</u> : Föreläsningar <i>Cellen - en introduktion</i> och <i>Grundläggande kemi</i>	Näringslära: Energi i min matportion-inlämningsuppgift Sista inlämningsdatum 5/9
36	Energi Läs: Kap 3 Human Energy <u>Näringslära</u> : föreläsning <i>Energi</i> och instuderingsfrågor Intro dataprogram, näringsberäkning	Näringslära: Räkneuppgift Energi-beräkning inlämningsuppgift Sista inlämningsdatum 12/9 Dataträning-kostregistrering. Behöver ej lämnas in.
37-38	Kolhydrater Läs: Kap 4 Carbohydrates: The Main Energy Food <u>Kolhydraternas kemi, digestion och metabolism</u> – föreläsning och instuderingsfrågor <u>Näringslära</u> : Föreläsning <i>Kolhydrater</i> och <i>Kostfibrer och GI</i> och instuderingsfrågor	Examination kemi, digestion och metabolism - kolhydrater: Test och quiz 20/9 8.00-26/9 23.55 Näringslära: Kolhydrater, GI och kostfibrer-inlämningsuppgift Sista inlämningsdatum 26/9
39-40	Fett Läs: Kap 5 Fat: An important Energy Source during exercise <u>Lipidkemi, digestion av fett och fettmetabolism</u> – föreläsning och instuderingsfrågor <u>Näringslära</u> : Föreläsning <i>Fett</i> och <i>Fett och träning</i> och instuderingsfrågor	Examination kemi, digestion och metabolism - fett: Test och quiz 4/10 8.00-10/10 23.55 Livsmedelskemi: Fettsyror inlämningsuppgift Sista inlämningsdatum 5/10 Näringslära: Fett och fettkvalitet inlämningsuppgift Sista inlämningsdatum 10/10

41-42	<p>Protein: The Tissue Builder Läs: Kap 6 Protein</p> <p><u>Proteinkemi, digestion och metabolism</u> - föreläsning och instuderingsfrågor</p> <p><u>Näringslära</u>: Föreläsning <i>Protein</i> och instuderingsfrågor</p>	<p>Examination kemi, digestion och metabolism - protein: Test och quiz 18/10 8.00-2/10 23.55</p> <p>Näringslära: Protein – inlämningsuppgift Sista inlämningsdatum 24/10</p>
43-44	<p>Vitaminer och mineraler Läs: Kap 7+8</p> <p><u>Näringslära</u>: Föreläsning <i>Vitaminer och mineraler</i> och instuderingsfrågor.</p>	<p>Examination näringslära, vitaminer och mineraler: Test och quiz 1/11 8.00-14/11 23.55</p> <p>Metabolism: Diskussionsuppgift Metabolism v 45 läggs ut på Anslagstavlan. Diskussionen öppnar 8/11 08.00</p>
45	<p>Vätska, Nutrient timing Läs: Kap 9 Water, Electrolytes and Temperature Regulation</p> <p><u>Näringslära</u>: Föreläsning <i>Vätska</i> och instuderingsfrågor Nutrient timing – artikel</p>	<p>Diskussionsuppgift Metabolism Diskussionen öppen 8/11 08.00-14/11 23.55</p> <p>Diskussionsuppgift Näringslära v 46 läggs ut på Anslagstavlan. Diskussionen öppnar 15/11 08.00</p>
46	<p>Vegetarisk kost, Energi och viktbalans hos idrottare Läs: Kap 2 s 56-62 om vegetarisk kost + artikel</p> <p><u>Näringslära</u>: Föreläsning <i>Vegetarisk kost och idrott</i> och instuderingsfrågor</p> <p>Läs: Kap 10 Body Weight and Composition for Health and Sport</p> <p><u>Näringslära</u>: Föreläsning <i>Energi och viktbalans hos idrottare</i> och instuderingsfrågor</p>	<p>Diskussionsuppgift Näringslära Diskussionen öppen 15/11 08.00-21/11 23.55</p>
47	Inläsningsvecka	Inläsning inför tentamen Näringslära
48-49	<p>Eget arbete med projektarbete</p> <p>Webtentamen: när webtentamen öppnas kan man tentera när som helst under vecka 48-49. OBS - när man väl öppnar tentamen och börjar skriva har man två timmar på sig. Ett tillfälle ges alltså att skriva.</p> <p>Essäfrågan kan man arbeta med under vecka 49-50, lämna in i inlämningsmapp före stopptid</p>	<p>Examination näringslära: Webtentamen: 29/11 8.00-12/12 23.55</p> <p>Examination näringslära: Essäfråga: 29/11 8.00-12/12 23.55</p>

50-51	Eget arbete med projektarbete	
52	Eget arbete med projektarbete Uppsamlingsvecka, inlämning av restuppgifter	
1-2	Eget arbete med projektarbete Omtentamen Test och quiz <u>Livsmedelskemi och metabolism samt vitaminer och mineraler.</u> Omtentamen <u>Näringslära + Essäfråga.</u> Uppsamlingsveckor, inlämning av restuppgifter	Inlämning projektarbete: sista inlämningsdatum 16/1 23.55 Omtentamen samtliga Test och quiz 3/1 08.00 – 16/1 23.55 Omtentamen Näringslära och Essäfråga 3/1 08.00 - 16/1 23.55 Inlämning av restuppgifter: sista inlämningsdatum 16/1 23:55