

# FLÖDESSCHEMA IDROTTSNUTRITION 15hp

Internetbaserad kurs, 50% studietakt. Kursstart 2/9, kursslut 12/1-24

Alla Kapitelhänvisningar är till boken Clinical Sports Nutrition, 6th edition

Version 2024-06-06

Vecka	Litteratur och Föreläsningar	Uppgifter/"Träffar"
36	<p>Läs Kap 1+2 samt besvara frågor till kapitel 2.</p> <p>För den som har behov av att repetera lite grundläggande metabolism kan man titta på två repetitionsfilmer.</p>	<p><b>Presentera dig själv! :-)</b> –Sker på kursens startsida. <i>Skriv en kort presentation av dig själv.</i></p> <p><b>Mån 2/9 kl 13.00 Kursintroduktion i Zoom</b> (ej obligatorisk, men bra om man kan vara med. Tillfälle att ställa frågor och träffa lärarna. Tar ca 30-40 min). Zoom-länk finns på kurssajten, under Moduler, v 35. Men även här: <a href="https://umu.zoom.us/j/61371891852">https://umu.zoom.us/j/61371891852</a></p> <p><b>Obligatorisk gruppdiskussion:</b> <i>Metabol anpassning till aktivitet</i></p> <p>-Sker i <b>Zoom</b> – Kommer att vara <b>öppen v.36</b>. Gruppen kommer själv överens om tid för diskussion. Information om uppgiften finns under Uppgifter i Canvas.</p>
37	<p>Titta på inspelad föreläsning:</p> <p>1. <i>Energi- och viktbalans hos idrottare</i></p> <p>Läs Kap 3+5 samt besvara frågor till kapitel 3+5.</p> <p>Arbeta med räkneövningarna som du hittar i Canvas under Moduler. Gör samtliga beräkningar innan den skriftliga examinationen, där det ingår någon form av beräkningsuppgift.</p>	
38	<p>Läs Kap 6+7+8+9 samt besvara frågor till samtliga kapitel.</p>	<p><b>Tors 19/9 kl 15.00-18.30</b></p> <p><b>Obligatoriskt seminarium i Zoom.</b></p> <p><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 19/9</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>Du som ej deltog vid examinerande seminarium lämnar in följande uppgift.</p> <p><b>Obligatorisk inlämningsuppgift:</b> <i>Beräkning av energiförbrukning och analys av matintag</i> <b>Sista inlämningsdag 29/9</b></p>
40	<p>Läs Kap 25.</p>	<p><b>Obligatorisk inlämningsuppgift:</b> <i>Altitude, Cold and Heat</i> (Kap 25 examineras därmed) <b>Sista inlämningsdag 6/10</b></p> <p>Rekommenderat sista datum för att ha kontaktat en elitidrottare (6/10)</p>
41	<p>Läs Kap 13+14 samt besvara frågor till kapitel 13.</p> <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>	
42	<p>Läs Kap 12.</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.42</b>. Gruppen kommer själv överens om tid för diskussion. Information om uppgiften finns under Uppgifter i Canvas.</p>
43	<p>Läs Kap 15+16.</p> <p>Titta på inspelade föreläsning:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Recovery: Återhämtning efter aktivitet</i></li> <li>2. <i>Fettoxidation och fysisk aktivitet</i></li> </ol>	
44	<p>Läs Kap 17+18.</p> <p>Titta på inspelad föreläsning:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Kosttillskott</i></li> </ol>	<p><b>Obligatorisk inlämningsuppgift:</b> <i>Återhämtningsmål för två idrottare.</i> Kommer att vara <b>öppen v.44</b>. Individuell uppgift. Information om uppgiften finns under Uppgifter i Canvas.</p>
45	<p>Läs Kap 19+20 samt besvara frågor till kapitel 20.</p>	
46	<p>Läs Kap 10+11.</p>	<p><b>Obligatorisk inlämningsuppgift:</b> <i>Vitamin D, kalcium och järn</i> (Kap 10 och 11 examineras därmed) <b>Sista inlämningsdag 17/11</b></p>

47	<i>Inläsningsvecka</i>	
48		<b>Examinerande Quiz ons 27/11 kl. 15.30 (skrivs i hemmet i Canvas).</b> Sluttid ej bestämd. För detaljer, se kurssiten.
49	Kvällsföredrag och samtal med Peter Stenberg, Diplomerad idrottsnutritionist av IOK. (Lärare: Jonas). Missa inte! Sker i Zoom.	<b>Sker preliminärt tis 3/12 kl 19.00-21.00 (i Zoom).</b>
50	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 tors <b>12/12 23:55</b>  <b>Maila Projektarbetet till tilldelade opponenter senast tors 12/12 23:55</b>
51	Arbete med att opponera på projektarbete samt maila opponeringsrapport till respondenter.	<b>Lämna in Opponeringsrapporten</b> under "Uppgifter" i Canvas senast torsdag <b>19/12 kl. 23:55 + maila den till samtliga som skrivit projektarbetet!</b>
52	Arbete med att revidera projektarbetet.	
1		
2	Reviderat projektarbete lämnas in i Canvas.	<b>Lämna in Reviderat projektarbete</b> under "Uppgifter" i Canvas senast <b>tis 7/1 kl. 23:55</b>  <b>Fyll i flik två i DATAFILEN med er idrottares data senast 7/1 kl. 23:55</b>
3		<b>Mån 13/1.</b> <b>Obligatorisk digital träff (halvdag) i Zoom.</b> <b>09.00-11.30:</b> Redovisning och diskussion av projektarbeten. (Lärare: EwaCarin) <b>11.40-12.00:</b> Utvärdering (Lärare: Anna)  Fre 17/1 kl 15.30: <b>Omexamination Quiz (skrivs i hemmet i Canvas).</b> Sluttid ej bestämd. För detaljer, se kurssiten.
4		
5		
6	Uppsamlingsvecka för eventuellt missade uppgifter moment 1 och missad träff 8/1.	<b>Deadline 9/2 kl. 23:55</b>

