

FLÖDESSCHEMA KOST VID TRÄNING 15 hp

Internetbaserad kurs, 50% studietakt. Kursstart 15/1, kurslut 2/6

Alla kapitelhänvisningar är till boken Nutrition for Health, Fitness & Sports 13 ed om ej annat anges.

Vecka VT	Litteratur och föreläsningar	Uppgifter/examinationer
3	<p>Introduktion</p> <p>Läs: Kap 1+2 som introduktion + frågor och länkar</p> <p><u>Näringslära</u>: Föreläsning <i>NNR 2023</i> och instuderingsfrågor</p> <p><u>Introduktion cellen och allmän kemi</u>: Föreläsningar <i>Cellen - en introduktion</i> och <i>Grundläggande kemi</i></p>	<p>Näringslära: Energi i min matportion- inlämningsuppgift</p> <p>Sista inlämningsdatum 21/1</p>
4	<p>Energi</p> <p>Läs: Kap 3 Human Energy</p> <p><u>Näringslära</u>: föreläsningar <i>Energi, Beräkningar och räkneexempel</i> samt <i>Eneriprocent</i>, instuderingsfrågor</p> <p>Intro dataprogram, näringsberäkning</p>	<p>Näringslära: Räkneuppgift Energi-beräkning inlämningsuppgift</p> <p>Sista inlämningsdatum 28/1</p>
5-6	<p>Kolhydrater</p> <p>Läs: Kap 4 Carbohydrates: The Main Energy Food</p> <p><u>Kolhydraternas kemi, digestion och metabolism</u> – föreläsning och instuderingsfrågor</p> <p><u>Näringslära</u>: Föreläsning <i>Kolhydrater, Kostfibrer, Glykemiskt index och Kolhydrater och träning</i> och instuderingsfrågor</p>	<p>Examination kemi, digestion och metabolism – kolhydrater</p> <p>Quiz 5/2 08.00 - 11/2 23.55</p> <p>Näringslära: Kolhydrater, GI och kostfibrerinlämningsuppgift</p> <p>Sista inlämningsdatum 11/2</p>

<p>7-8</p>	<p>Fett</p> <p>Läs: Kap 5 Fat: An important Energy Source during exercise</p> <p><u>Lipidkemi, digestion av fett och fettmetabolism</u> – föreläsning och instuderingsfrågor</p> <p><u>Näringslära</u>: Föreläsningarna <i>Fett, Eikosanoider Lipider</i> och <i>Fett och träning</i> och instuderingsfrågor</p>	<p>Livsmedelskemi: Fettsyror inlämningsuppgift</p> <p>Sista inlämningsdatum 18/2</p> <p>Examination kemi, digestion och metabolism - fett:</p> <p>Quiz 19/2 08.00 - 25/2 23.55</p> <p>Näringslära: Fett och fettkvalitet inlämningsuppgift</p> <p>Sista inlämningsdatum 25/2</p>
<p>9-10</p>	<p>Protein: The Tissue Builder</p> <p>Läs: Kap 6 Protein</p> <p><u>Proteinkemi, digestion och metabolism</u> - föreläsning och instuderingsfrågor</p> <p><u>Näringslära</u>: Föreläsningarna <i>Protein, Protein och träning</i> och instuderingsfrågor</p>	<p>Examination kemi, digestion och metabolism - protein</p> <p>Quiz 4/3 08.00 - 10/3 23.55</p> <p>Näringslära: Protein – inlämningsuppgift</p> <p>Sista inlämningsdatum 10/3 23.55</p> <p>Vecka 10: Gå med i grupp för diskussionsuppgift gällande metabolism senast den 10/3</p>
<p>11-12</p>	<p>Vitaminer och mineraler</p> <p>Läs: Kap 7+8</p> <p><u>Näringslära</u>: Föreläsning <i>Vitaminer och mineraler</i> och instuderingsfrågor.</p>	<p>Examination näringslära, vitaminer och mineraler:</p> <p>Quiz 18/3 08.00 - 31/3 23.55</p> <p>Metabolism: Diskussionsuppgift tilldelas 11/3 och ni har möjlighet att göra uppgiften i er grupp under vecka</p>

		11-12. Sista inlämningsdag 24/3 23.55.
13	<p>Vätska, Nutrient timing</p> <p>Läs: Kap 9 Water, Electrolytes and Temperature Regulation</p> <p><u>Näringslära</u>: Föreläsning <i>Vätska</i> och instuderingsfrågor Nutrient timing – artikel</p>	<p>Examination näringslära, vitaminer och mineraler:</p> <p>Quiz 18/3 08.00 - 31/3 23.55</p> <p>Diskussionsuppgift Näringslära v 14 läggs ut på Anslagstavlan.</p> <p>Diskussionen öppnar 2/4 08.00</p>
14-15	<p>Vegetarisk kost, Energi och viktbalans hos idrottare</p> <p>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</p> <p>Diskussionen öppen 2/4 08.00 - 14/4 23.55</p>
16	Inläsningsvecka	Inläsning inför tentamen Näringslära
17-18	<p>Eget arbete med projektarbete</p> <p>Tentamen Näringslära innehåller två delar</p> <p>Del 1 Quiztentamen: Grundläggande näringslära.</p>	<p>Examination näringslära:</p> <p>Del 1 Quiz: 22/4 08.00 - 28/4 23.55</p> <p>Del 2 Essäfråga: 22/4 08.00 -5/5 23.55</p>

	Del 2 Essäfråga kan man arbeta med under vecka 48-49, lämna in i inlämningsmapp före stopptid	
19-20	Eget arbete med projektarbete	
21-22	<p>Eget arbete med projektarbete</p> <p>Omtentamen Quiz <u>Livsmedelskemi och metabolism samt vitaminer och mineraler.</u></p> <p>Omtentamen <u>Näringslära + Essäfråga.</u></p> <p>Uppsamlingsveckor, inlämning av restuppgifter, diskussionsuppgifter, inlämningsuppgifter samt Projektarbetet.</p>	<p>Inlämning projektarbete: sista inlämningsdatum 2/6 23.55</p> <p>Omtentamen Quiz 20/5 08.00 - 2/6 23.55</p> <p>Omtentamen Näringslära Del 1 Quiz 1 27/5 08.00 - 2/6 23.55</p> <p>Del 2 Essäfråga 20/5 08.00 - 2/6 23.55</p> <p>Inlämning av restuppgifter: Sista inlämningsdatum 2/6 23.55</p>
34-35 Augusti	Uppsamlingsveckor för samtliga quiz, essäfråga, diskussionsuppgifter, inlämningsuppgifter samt projektarbetet	<p>Vecka 34-35 ligger samtliga examinationer och inlämningsuppgifter öppna.</p> <p>Uppsamling: 19/8 - 1/9</p> <p>Därefter får man vänta tills nästa gång kursen ges, inga undantag medges!</p>