

FLÖDESSCHEMA KOST VID TRÄNING 15 hp

Internetbaserad kurs, 50% studietakt. Kursstart 2/9, kursslut 19/1 - 20

Alla kapitelhänvisningar är till boken Nutrition for Health, Fitness & Sports 11th ed om ej annat anges.

Vecka	Litteratur och föreläsningar	Uppgifter/examinationer
36	<p>Introduktion Läs: Kap 1+2 som introduktion + frågor och länkar</p> <p><u>Näringslära</u>: Föreläsning <i>NNR2012</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>Energi i min matportion-inlämningsuppgift Sista inlämningsdatum 8/9</p>
37	<p>Energi Läs: Kap 3 Human Energy</p> <p><u>Näringslära</u>: föreläsning <i>Energi</i> och instuderingsfrågor Intro dataprogram, näringsberäkning</p>	<p>Räkneuppgift Energi-beräkning inlämningsuppgift Sista inlämningsdatum 15/9</p> <p>Dataträning-kostregistrering. Behöver ej lämnas in.</p>
38-39	<p>Kolhydrater 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</i> och <i>Kostfibrer och GI</i> och instuderingsfrågor</p>	<p>Examination kemi, digestion och metabolism, kolhydrater: Test och quiz 23/9 8.00-29/9 23.55</p> <p>Kolhydrater, GI och kostfibrer-inlämningsuppgift Sista inlämningsdatum 29/9</p>
40-41	<p>Fett 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>: Föreläsning <i>Fett</i> och <i>Fett och träning</i> och instuderingsfrågor</p>	<p><u>Fettsyror</u> inlämningsuppgift Sista inlämningsdatum 6/10</p> <p>Examination kemi, digestion och metabolism - fett: Test och quiz 7/10 8.00-13/10 23.55</p> <p><u>Fett och fettkvalitet</u> inlämningsuppgift Sista inlämningsdatum 13/10</p>
42-43	<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 21/10 8.00-27/10 23.55</p> <p>Protein – inlämningsuppgift Sista inlämningsdatum 27/10</p>
44-45	<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 4/11 8.00-17/11 23.55</p> <p>Diskussionsuppgift Metabolism v 45 läggs ut på Anslagstavlan. Diskussionen öppen 4/11 08.00-10/11 23.55</p>

46	<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>Test och quiz Vitaminer och mineraler 4/11 8.00-17/11 23.55</p> <p>Diskussionsuppgift Näringslära v 47 läggs ut på Anslagstavlan. Diskussionen öppnar 18/11 08.00</p>
47	<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 18/11 08.00-24/11 23.55</p>
48	Inläsningsvecka	
49	<p>Webtentamen: när webtentamen öppnas kan man tentera när som helst under vecka 49-50.</p> <p><u>OBS</u> - när man väl öppnar tentamen och börjar skriva har man två timmar på sig. Om man inte lämnat in före utsatt tid lämnas svaren in automatiskt efter två timmar. 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: 2/12 8.00-15/12 23.55</p> <p>Essäfråga: 2/12 8.00-15/12 23.55</p>
50	Eget arbete med projektarbete	<p>Examination näringslära: Webtentamen stänger 15/12 23.55 Essäfråga: stänger för inlämning 15/12 23.55</p>
51	Eget arbete med projektarbete	
52	Eget arbete med projektarbete	
1	Eget arbete med projektarbete Uppsamlingsvecka, inlämning av restuppgifter	
2-3	<p>Eget arbete med projektarbete</p> <p>Omtentamen Test och quiz <u>Livsmedelskemi och metabolism samt vitaminer och mineraler.</u></p> <p>Omtentamen <u>Näringslära.</u></p> <p>Uppsamlingsveckor, inlämning av restuppgifter</p>	<p>Omtentamen samtliga Test och quiz 7/1 08.00 – 19/1 23.55</p> <p>Omtentamen Näringslära 7/1 08.00 - 19/1 23.55</p> <p>Inlämning projektarbete: senast 19/1 23.55</p>