

FLÖDESSCHEMA KOST VID TRÄNING 15 hp

Internetbaserad kurs, 50% studietakt. Kursstart 19/1, kursslut 7/6
Alla kapitelhänvisningar är till boken Nutrition for Health, Fitness & Sports 13.

Modul 1: Livsmedelskemi och metabolism 4,5 hp

Modul 2: Näringslära med idrottsinriktning 7,5 hp

Modul 3: Projektarbete 3 hp

Vecka	Litteratur och föreläsningar	Uppgifter/examinationer
4-5	Kursintroduktion Lyssna på Introduktionsföreläsning Läs: Kap 1+2 som introduktion + frågor och länkar Modul 1: Livsmedelskemi och metabolism 4,5 hp Introduktion cellen och allmän kemi Föreläsningar: <i>Cellen - en introduktion och Grundläggande kemi</i> Modul 2: Näringslära med idrottsinriktning 7,5 hp Föreläsningar: <i>NNR 2023</i>, instuderingsfrågor Energi Läs: Kap 3 Human Energy Föreläsningar <i>Energi, Beräkningar och räkneexempel</i>, samt <i>Energiprocent</i>, instuderingsfrågor	Försäkran: Fusk, plagiat och AI <i>Obligatoriskt för att bli bedömd på kursens inlämningsuppgifter/tentamen</i> <i>Sista inlämningsdatum 25/1</i> Inlämningsuppgift: Räkneuppgift Energiiberäkningar Sista inlämningsdatum 1/2
6-7	Kolhydrater Modul 1: Livsmedelskemi och metabolism 4,5 hp Kolhydraternas kemi, digestion och metabolism – Föreläsning och instuderingsfrågor. Läs i boken "Naturvetenskapliga grunder". Sidhänvisningar finns i instuderingsfrågorna. Modul 2: Näringslära med idrottsinriktning 7,5 hp Läs: Kap 4 Carbohydrates: The Main Energy Food	Examinerande Quiz: Kemi, digestion och metabolism av kolhydrater Quiz: 30/1 kl. 08.00 - 8/2 kl. 23.55 Inlämningsuppgift: Kolhydrater, GI och kostfibrer

	Föreläsningar: <i>Kolhydrater, Kostfibrer, Glykemiskt index och Kolhydrater och träning</i> , instuderingsfrågor	Sista inlämningsdatum 15/2 23.55
8-9	Fett Modul 1: Livsmedelskemi och metabolism 4,5 hp <u>Lipidkemi, digestion av fett och fettmetabolism</u> – Föreläsning och instuderingsfrågor. Läs i boken "Naturvetenskapliga grunder". Sidhänvisningar finns i instuderingsfrågorna. Modul 2: Näringslära med idrottsinriktning 7,5 hp Läs: Kap 5 Fat: An important Energy Source during exercise Föreläsningarna <i>Fett, Eikosanoider Lipider och Fett och träning</i>, instuderingsfrågor	Inlämningsuppgift: Fettsyror Sista inlämningsdatum 22/2 Examinerande Quiz: Kemi, digestion och metabolism av fett Quiz: 13/2 kl. 08.00 - 22/2 kl. 23.55 Inlämningsuppgift: Fett och fettkvalitet Sista inlämningsdatum 1/3 23.55
10-11	Protein Modul 1: Livsmedelskemi och metabolism 4,5 hp <u>Proteinkemi, digestion och metabolism</u> - Föreläsning och instuderingsfrågor. Läs i boken "Naturvetenskapliga grunder". Sidhänvisningar finns i instuderingsfrågorna. Modul 2: Näringslära med idrottsinriktning 7,5 hp Läs: Kap 6 Protein: The Tissue Builder Föreläsningarna <i>Protein, Protein och träning</i>, instuderingsfrågor	Examinerande Quiz: Kemi, digestion och metabolism av protein. Quiz: 27/2 kl. 08.00 - 8/3 kl. 23.55 Vecka 10: Gå med i grupp senast 8/3 för diskussionsuppgift gällande metabolism Vecka 11: Ta kontakt med gruppmedlemmar och bestäm tid för diskussion under vecka 12 Inlämningsuppgift: Protein Sista inlämningsdatum 15/3 23.55

12-13	Vitaminer och mineraler Modul 2: Näringslära med idrottsinriktning 7,5 hp Läs: Kap 7 Vitamins, Kap 8 Minerals Föreläsning: <i>Vitaminer och mineraler</i>, instuderingsfrågor.	Vecka 12: Diskussionsuppgift Metabolism: Diskussionsuppgiften i grupp utförs under veckan. Sista inlämningsdag 22/3 kl. 23.55. OmQuiz: Kolhydraters kemi, digestion och metabolism 20/3 kl. 08.00 - 29/3 kl. 23.55 Vecka 13: Examination Vitaminer och mineraler Quiz: 23/3 08.00 - 29/3 23.55
14	Vätska, Nutrient timing Modul 2: Näringslära med idrottsinriktning 7,5 hp Läs: Kap 9 Water, Electrolytes and Temperature Regulation Föreläsning <i>Vätska</i>, instuderingsfrågor Nutrient timing – artikel	OmQuiz: Lipiders kemi, digestion och metabolism 27/3 kl. 08.00 – 5/4 kl. 23.55 Vecka 14: Ta kontakt med gruppmedlemmar och bestäm tid för diskussion under vecka 15.
15	Vegetarisk kost, Energi och viktbalans hos idrottare Modul 2: Näringslära med idrottsinriktning 7,5 hp Läs: Kap 2 s 56-62 om vegetarisk kost + artikel Föreläsning <i>Vegetarisk kost och idrott</i>, instuderingsfrågor Läs: Kap 10 Body Weight and Composition for Health and Sport Föreläsning <i>Energi och viktbalans hos idrottare</i> och instuderingsfrågor	OmQuiz: Proteinerens kemi, digestion och metabolism 3/4kl. 08.00 – 12/4 kl. 23.55 Vecka 15: Diskussionsuppgift Näringslära: Diskussionsuppgiften i grupp utförs under veckan. Sista inlämningsdag 12/4 23.55.
16	Inläsningsvecka Inläsning inför tentamen Näringslära, Essäfråga	Omexamination inlämningsuppgift Fettsyror. Lämna in senast 19/4 kl. 23.55
17-19	Modul 2: Näringslära med idrottsinriktning 7,5 hp Essäfrågan kan en arbeta med under vecka 17-18, lämna in i inlämningsmapp före stopptid Modul 3: Projektarbete 3 hp Eget arbete med projektarbete	Omexamination Diskussionsuppgift Metabolism. Inlämning senast 26/4 kl. 23.55 Examination: Tentamen: Essäfråga 20/4 08.00 -3/5 23.55

20-23	Modul 3: Projektarbete 3 hp Eget arbete med projektarbete	OmQuiz: Vitaminer och mineraler 18/5 08.00 - 24/5 23.55 Projektarbete: sista inlämningsdatum 7/6 23.55
	<u>Omexaminationer modul 2: Näringslära med idrottsinriktning 7,5 hp</u> Modul 2: Näringslära med idrottsinriktning 7,5 hp Diskussionsuppgift, inlämningsuppgifter, omtenta Essäfråga.	Omexamination: Tentamen Essäfråga: 8/6 08.00 - 21/6 23.55 Omexaminationer samtliga inlämningsuppgifter Sista inlämningsdatum 21/6 23.55
34-35 Augusti	Uppsamlingsveckor för samtliga moduler! Modul 1: Livsmedelskemi och metabolism 4,5 hp Modul 2: Näringslära med idrottsinriktning 7,5 hp Modul 3: Projektarbete 3 hp	Vecka 34-35 ligger samtliga examinationer och inlämningsuppgifter samt Projektarbetet öppet. Uppsamling: 17/8 – 30/8 Därefter får man vänta tills nästa gång kursen ges, inga undantag medges!