

FLÖDESSCHEMA KOST VID TRÄNING 15 hp

Internetbaserad kurs, 50% studietakt. Kursstart 31/8, kursslut 17/1
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
36-37	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 13/9</i> Inlämningsuppgift: Räkneuppgift Energiberäkningar Sista inlämningsdatum 13/9
38-39	Kolhydrater Modul 1: Livsmedelskemi och metabolism 4,5 hp <u>Kolhydraternas kemi, 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 4 Carbohydrates: The Main Energy Food Föreläsningar: <i>Kolhydrater, Kostfibrer, Glykemiskt index och Kolhydrater och träning</i>, instuderingsfrågor	Examinerande Quiz: Kemi, digestion och metabolism av kolhydrater Quiz: 18/9 kl. 08.00 - 27/9 kl. 23.55 Inlämningsuppgift: Kolhydrater, GI och kostfibrer Sista inlämningsdatum 27/9 23.55

40-41	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</i> och <i>Fett och träning</i>, instuderingsfrågor	Inlämningsuppgift: Fettsyror Sista inlämningsdatum 4/10 Examinerande Quiz: Kemi, digestion och metabolism av fett Quiz: 2/10 kl. 08.00 - 11/10 kl. 23.55 Inlämningsuppgift: Fett och fettkvalitet Sista inlämningsdatum 11/10 23.55
42-43	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: 16/10 kl. 08.00 - 25/10 kl. 23.55 Vecka 42: Gå med i grupp senast 18/10 för diskussionsuppgift gällande metabolism Vecka 43: Ta kontakt med gruppmedlemmar och bestäm tid för diskussion under vecka 44 Inlämningsuppgift: Protein Sista inlämningsdatum 25/10 23.55
44-45	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 44: Diskussionsuppgift Metabolism: Diskussionsuppgiften i grupp utförs under veckan. Sista inlämningsdag 1/11 kl. 23.55. OmQuiz: Kolhydraters kemi, digestion och metabolism 30/10 kl. 08.00 - 8/11 kl. 23.55 Vecka 45: Examination Vitaminer och mineraler Quiz: 2/11 08.00 - 8/11 23.55

46	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 6/11 kl. 08.00 – 15/11 kl. 23.55 Vecka 46: Ta kontakt med gruppmedlemmar och bestäm tid för diskussion under vecka 47.
47	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: Proteiners kemi, digestion och metabolism 13/11 kl. 08.00 – 22/11 kl. 23.55 Vecka 47: Diskussionsuppgift Näringslära: Diskussionsuppgiften i grupp utförs under veckan. Sista inlämningsdag 22/11 23.55.
48	Inläsningsvecka Inläsning inför tentamen Näringslära, Essäfråga	Omexamination inlämningsuppgift Fettsyror. Lämna in senast 29/11 kl. 23.55
49-50	Modul 2: Näringslära med idrottsinriktning 7,5 hp Essäfrågan kan en arbeta med under vecka 49-50, lämna in i inlämningsmapp före stopptid Modul 3: Projektarbete 3 hp Eget arbete med projektarbete	Omexamination Diskussionsuppgift Metabolism. Inlämning senast 6/12 kl. 23.55 Examination: Tentamen: Essäfråga 30/11 08.00 -13/12 23.55
51-2	Modul 3: Projektarbete 3 hp Eget arbete med projektarbete	OmQuiz: Vitaminer och mineraler 4/1 08.00 - 10/1 23.55 Projektarbete: sista inlämningsdatum 17/1 23.55

3-4	<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: 18/1 08.00 - 31/1 23.55 Omexaminationer samtliga inlämningsuppgifter Sista inlämningsdatum 31/1 23.55
9-10 Mars	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 9-10 ligger samtliga examinationer och inlämningsuppgifter samt Projektarbetet öppet. Uppsamling: 1/3 – 14/3 Därefter får man vänta tills nästa gång kursen ges, inga undantag medges!