

Umeå universitet  
Institutionen för kost och måltidsvetenskap  
HT 2024

EwaCarin Sehlstedt  
Anna Sjödin

## FLÖDESSCHEMA KOST VID TRÄNING 15 hp

Internetbaserad kurs, 50% studietakt. Kursstart 2/9, kurslut 19/1 2025

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

Vecka	Litteratur och föreläsningar	Uppgifter/examinationer
36	<p><b>Introduktion</b> Läs: Kap 1+2 som introduktion + frågor och länkar</p> <p><u>Näringslära</u>: Föreläsning <i>NNR2023</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 <b>Sista inlämningsdatum 8/9</b></p>
37	<p><b>Energi</b> Läs: Kap 3 Human Energy</p> <p><u>Näringslära</u>: föreläsningar <i>Energi, Beräkningar och räkneexempel</i> samt <i>Energiprocent</i>, instuderingsfrågor Intro dataprogram, näringsberäkning</p>	<p>Näringslära: Räkneuppgift Energiberäkning inlämningsuppgift <b>Sista inlämningsdatum 15/9</b></p>
38-39	<p><b>Kolhydrater</b> 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 <b>Quiz 23/9 8.00-29/9 23.55</b></p> <p>Näringslära: Kolhydrater, GI och kostfibrer-inlämningsuppgift <b>Sista inlämningsdatum 29/9</b></p>
40-41	<p><b>Fett</b> 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>Examination kemi, digestion och metabolism - fett: <b>Quiz 7/10 8.00-13/10 23.55</b></p> <p>Livsmedelskemi: Fettsyror inlämningsuppgift <b>Sista inlämningsdatum 6/10</b></p> <p>Näringslära: Fett och fettkvalitet inlämningsuppgift <b>Sista inlämningsdatum 13/10</b></p>

42-43	<p><b>Protein: The Tissue Builder</b> 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 <b>Quiz 14/10 8.00-20/10 23.55</b></p> <p>Näringslära: Protein – inlämningsuppgift <b>Sista inlämningsdatum 27/10</b></p>
44-45	<p><b>Vitaminer och mineraler</b> Läs: Kap 7+8</p> <p><u>Näringslära</u>: Föreläsning <i>Vitaminer och mineraler</i> och instuderingsfrågor.</p>	<p>Examination näringslära, vitaminer och mineraler: <b>Quiz 30/10 8.00-12/11 23.55</b></p> <p>Metabolism: Diskussionsuppgift Metabolism v 46 läggs ut på Anslagstavlan. <b>Diskussionen öppnar 11/11 08.00</b></p>
46	<p><b>Vätska, Nutrient timing</b> Läs: Kap 9 Water, Electrolytes and Temperature Regulation</p> <p><u>Näringslära</u>: Föreläsning <i>Vätska</i> och instuderingsfrågor Nutrient timing – artikel</p>	<p>Diskussionsuppgift Metabolism <b>Diskussionen öppen 11/11 08.00-17/11 23.55</b></p> <p>Diskussionsuppgift Näringslära v 47 läggs ut på Anslagstavlan. <b>Diskussionen öppnar 18/11 08.00</b></p>
47	<p><b>Vegetarisk kost, Energi och viktbalans hos idrottare</b> 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 <b>Diskussionen öppen 18/11 08.00-24/11 23.55</b></p>
48	Inläsningsvecka	Inläsning inför tentamen Näringslära
49-51	<p><b>Tentamen Näringslära innehåller två delar</b> Del 1 <b>Quiztentamen</b>: Grundläggande näringslära.</p> <p><b>Del 2 Essäfråga</b> kan man arbeta med under vecka 49-50, lämna in i inlämningsmapp före stopptid</p> <p><b>Eget arbete med projektarbete</b></p>	<p>Examination näringslära: Del 1 Quiz: <b>9/12 8.00-15/12 23.55</b></p> <p>Del 2 Essäfråga: <b>9/12 8.00-22/12 23.55</b></p>

52	<b>Schemafritt 23 dec-tom.2 jan</b>	
1-3 2024	<p><b>Eget arbete med projektarbete</b></p> <p>Uppsamlingsveckor, inlämning av restuppgifter, Diskussionsuppgifter, inlämningsuppgifter.</p> <p>Omtentamen Quiz <u>Livsmedelskemi och metabolism samt vitaminer och mineraler.</u></p> <p>Omtentamen <u>Näringslära + Essäfråga.</u></p>	<p>Inlämning projektarbete: <b>sista inlämningsdatum 19/1 23.55</b></p> <p>Omtentamen Livsmedelskemi och metabolism samtliga Quiz <b>7/1 08.00 – 19/1 23.55</b></p> <p>Omtentamen Näringslära <b>Del 1 Quiz 11/1 08.00-14/1 23.55</b></p> <p><b>Del 2 Essäfråga 7/1 08.00 - 19/1 23.55</b></p> <p>Inlämning av restuppgifter: <b>sista inlämningsdatum 19/1 23:55</b></p>
9	Uppsamlingsvecka för samtliga Quiz, Essäfråga, Diskussionsuppgifter, inlämningsuppgifter samt Projektarbetet.	<p>Vecka 9 24/2 – 2/3 ligger samtliga examinationer och inlämningsuppgifter öppna.</p> <p><b>Därefter får man vänta tills nästa gång kursen ges, inga undantag medges!</b></p>