

FLÖDESSCHEMA KOST VID TRÄNING 15 hp

Internetbaserad kurs, 50% studietakt. Kursstart 20/1, kurslut 8/6

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

Vecka	Litteratur och föreläsningar	Uppgifter/examinationer
4	<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 26/1</p>
5	<p>Energi</p> <p>Läs: Kap 3 Human Energy</p> <p><u>Näringslära</u>: föreläsningar <i>Energi, Beräkningar och räkneexempel</i> samt <i>Energiprocent</i>, instuderingsfrågor</p> <p>Intro dataprogram, näringsberäkning</p>	<p>Näringslära: Räkneuppgift Energi-beräkning inlämningsuppgift</p> <p>Sista inlämningsdatum 2/2</p>
6-7	<p>Kolhydrater</p> <p>Läs: Kap 4 Carbohydrates: The Main Energy Food</p> <p><u>Kolhydraternas kemi, digestion och metabolism</u> – föreläsning och instuderingsfrågor. Läs i boken "Naturvetenskapliga grunder". Sidhänvisningar finns i instuderingsfrågorna.</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 10/2 08.00 - 16/2 23.55</p> <p>Näringslära: Kolhydrater, GI och kostfibrer inlämningsuppgift</p> <p>Sista inlämningsdatum 16/2</p>

8-9	<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. Läs i boken "Naturvetenskapliga grunder". Sidhänvisningar finns i instuderingsfrågorna.</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 23/2</p> <p>Examination: Lipiders kemi, digestion och metabolism av fett.</p> <p>Quiz 24/2 08.00 - 2/3 23.55</p> <p>Näringslära: Fett och fettkvalitet inlämningsuppgift</p> <p>Sista inlämningsdatum 2/3</p>
10-11	<p>Protein: The Tissue Builder</p> <p>Läs: Kap 6 Protein</p> <p><u>Proteinkemi, digestion och metabolism</u> - föreläsning och instuderingsfrågor. Läs i boken "Naturvetenskapliga grunder". Sidhänvisningar finns i instuderingsfrågorna.</p>	<p>Examination kemi, digestion och metabolism - protein</p> <p>Quiz 10/3 08.00 - 16/3 23.55</p> <p>Vecka 10: Gå med i grupp för diskussionsuppgift gällande metabolism senast den 9/3</p> <p>Vecka 11: Ta kontakt med gruppmedlemmar och bestäm tid för diskussion under vecka 12</p> <p>Näringslära: Protein – inlämningsuppgift</p> <p>Sista inlämningsdatum 16/3 23.55</p>

	<p><u>Näringslära</u>: Föreläsningarna <i>Protein, Protein och träning</i> och instuderingsfrågor</p>	
12-13	<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: Quiz 17/3 08.00 - 30/3 23.55</p> <p>v.12 Metabolism: Gör diskussionsuppgiften i grupp under veckan. Sista inlämningsdag 23/3 23.55.</p> <p><u>OmQuiz</u>: Kolhydraters kemi, digestion och metabolism 24/3 08.00 - 30/3 23.55</p>
14	<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>Diskussionsuppgift Näringslära v 14 läggs ut 31/3</p> <p>Diskussionen öppnar 31/3 08.00, stänger 13/4 23.55</p> <p><u>OmQuiz</u>: Lipiders kemi, digestion och metabolism 31/3 08.00 - 6/4 23.55</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>Vecka 14: Bestäm tid för diskussion med övriga gruppmedlemmar</p> <p>Vecka 15: Genomför diskussionsuppgiften. Sista inlämningsdag 13/4 23.55</p> <p><u>OmQuiz</u>: Proteiners kemi, digestion och metabolism 7/4 08.00 - 13/4 23.55</p>

