



HÖGSKOLAN I GÄVLE

Kost och prestation 7,5 hp

Sports Nutrition 7.5 cr

Fastställd av Akademien för hälsa och arbetsliv

Version	Beslutad den	Gäller fr.o.m.
	2013-04-22	HT2013
	2016-10-27	HT2016

Fördjupning	G1N
Utbildningsnivå	Grundnivå
Kurskod	IDG009
Högskolepoäng	7,5 hp
Huvudområde	Idrottsvetenskap
Ämnesgrupp	Idrott/idrottsvetenskap
Utbildningsområde	Naturvetenskapliga området 100.0 %

Mål Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

1. redogöra för grundläggande näringslära och ge förslag på lämpliga kostråd till motionärer och elitidrottare
2. planera, genomföra och analysera en kostplan för en enskild individ och använda underlaget i ett databaserat kostprogram
3. redogöra för aktuella mattrender och diskutera dess konsekvenser ur ett prestationsperspektiv

Kursens innehåll

- grundläggande näringslära.
- aktuella mattrender.
- kostplanering och registrering med ett kostprogram.
- näringslära kopplat till prestation för olika idrotter.

Undervisning Webbföreläsningar, webdiskussioner via webbaserad utbildningsplattform.

Förkunskaper Grundläggande behörighet

Examinationsform Individuell skriftlig tentamen. Individuell skriftlig inlämningsuppgift. Individuell skriftlig hemtentamen.

Betyg	A, B, C, D, E, Fx, F			
Begränsningar	För studenter som ej nyttjat eller underkänts vid ordinarie examinationstillfälle erbjuds ytterligare minst fyra examinationstillfällen. Ett ordinarie examinationstillfälle och två ytterligare examinationstillfällen ges i anslutning till kursens genomförande. Student som ej är godkänd efter dessa tre examinationstillfällen hänvisas till studierådgivning/stöd och nytt examinationstillfälle nästa kursomgång.			
Övriga föreskrifter	Studenten behöver tillgång till dator med bredbandsuppkoppling. Webbaserad kommunikation sker via webbaserad utbildningsplattform.			
Hållbar utveckling	Kursen har inslag av hållbar utveckling.			
Moment	0001	Moment 0010 skriftlig tentamen Kost och prestation	3,5 hp	Betyg: UV
	0002	Moment 0020 skriftlig uppgift Kost och prestation	2 hp	Betyg: UV
	0003	Moment 0030 skriftlig hemtentamen Kost och prestation	2 hp	Betyg: UV