

KOST FÖR HÄLSA OCH PRESTATION

FOOD FOR HEALTH AND PERFORMANCE

7,5 högskolepoäng - 7,5 credits

Kurskod: FAKHPR

Utbildningsnivå: Grundnivå

Huvudområde: Idrottsvetenskap

Fördjupningsnivå: G1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämnesgrupp: Idrott/idrottsvetenskap

Fastställt av: Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2025-12-05

Version: 4

Gäller från: Hösttermin 2026

Behörighetskrav

Grundläggande behörighet.

Lärandemål

Kunskap och förståelse

- beskriva sambandet mellan nutrition och västerländsk folkhälsa (övervikt, metabola sjukdomar, ätstörningar)
- beskriva sambandet mellan nutrition och fysisk prestationsförmåga

Färdighet och förmåga

- *redogöra för vår vanligaste kostrelaterade ohälsa utifrån etiologi, prevention och behandling*
- *redogöra för närings- och energimässiga utmaningar vid olika belastningar, behov och kostrestriktioner*
- *redogöra för närings-, energi- och dryckesstrategier för prestation på såväl motions- som elitnivå*

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- modifiera näringsrekommendationerna till målgruppsspecifika riktlinjer samt värdera och förhålla sig till kostråd med livsmedelsval och kompletta måltidsval vid kostrelaterad ohälsa
- modifiera näringsrekommendationerna till målgruppsspecifika riktlinjer samt värdera och förhålla sig till kostråd med livsmedelsval och kompletta måltidsval vid motionärs- och elitidrott

Innehåll

Kursens syfte är att ge fördjupade kunskaper om sambandet mellan nutrition och västerländsk folkhälsa samt om sambandet mellan nutrition och prestation ur ett fysiologiskt perspektiv. Kursen fokuserar på kostrelaterad ohälsa utifrån etiologi, prevention och behandling. Kursen behandlar även närings- och energimässiga utmaningar vid olika belastningar, behov och kostrestriktioner. Närings-, energi- och dryckesstrategier för prestation på såväl motions- som

elitnivå belyses. Stor vikt läggs vid att översätta näringsrekommendationerna till målgruppspecifika riktlinjer och konkreta kostråd med livsmedelsval och kompletta måltider/menyer.

Examination

(2401) 4 hp, Skriftlig examination, Tregradig skala
(2401) 4 credits, Written examination, Three-grade scale

(2402) 3.5 hp, Muntlig redovisning, Tvågradig skala
(2402) 3.5 credits, Oral examination, Two-grade scale

För examinerande inslag anordnas normalt ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället. Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3). Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom en kurs.

En student som inte helt uppfyller målen för en examination kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering för att uppnå godkänt betyg. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att betyg meddelas på det ordinarie provtillfället. Komplettering ska lämnas in inom två veckor efter att studenten meddelats provresultatet, men före nästa omprov. Om studenten inte uppfyller detta inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsvariation (NAIS intyg) eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

Betyg

Senast i samband med kursstart ska studenten erhålla preciserade information om betygskriterier för respektive nivå.

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänt (U). För betyg Godkänd på hel kurs krävs godkänt på samtliga examinationer i kursen. För betyg Väl Godkänd på hel kurs krävs VG på den skriftliga examinationen.

Studentinflytande och kursvärdering

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

Undervisningsform

Undervisningen sker i form av föreläsningar och seminarier.

Undervisningen bedrivs på svenska. Dock kan undervisning på engelska förekomma om kursansvarig anser det nödvändigt.

Övrigt

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska student efter genomförd förändring eller kursens avskaffande vara garanterad minst tre ytterligare provtillfällen (utöver ordinarie provtillfälle) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats.

Litteratur och övriga läromedel

Giltig fr.o.m.: Hösttermin 2026 (2026-08-31)

Beslutsdatum: 2026-02-02

Obligatorisk litteratur

Berg et al. (2021). Näringslära för högskolan. Liber, ISBN: 9789147131075.

Jeukendrup, A. & Gleeson, M. (2025). Sport Nutrition, 4th Ed. Human Kinetics.
ISBN: 9781718221703

Valbar litteratur och övriga läromedel

Ett urval av vetenskapliga artiklar.