

## NÄRINGSLÄRA OCH MATVANOR

### NUTRITION AND EATING HABITS

7,5 högskolepoäng - 7,5 credits

---

**Kurskod:** HBNARI

**Utbildningsnivå:** Grundnivå

**Huvudområde:** Idrottsvetenskap

**Fördjupningsnivå:** G1N

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämnesgrupp:** Folkhälsovetenskap

**Fastställd av:** Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2025-12-05

**Version:** 4

**Gäller från:** Hösttermin 2026

---

#### Behörighetskrav

Grundläggande behörighet.

#### Lärandemål

##### *Kunskap och förståelse*

- Beskriva näringsämnenas uppbyggnad, funktion och omsättning i kroppen samt energiomsättning och näringsbehov vid arbete och vila,
- Redogöra för nordiska näringsrekommendationer och kostråd,
- Beskriva teorier och modeller om matvanor, hälsa och miljö.

##### *Färdighet och förmåga*

- Uppvisa förmåga att bedöma vad som påverkar näringsintag och matvanor.

##### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

- Genomföra analys och värdering av intag av matvanor och om näringsbehov täcks,
- Värdera målgruppsanpassade kostråd.

#### Innehåll

Kursen innehåller följande områden:

- Näringsämnenas uppbyggnad, funktion och omsättning i kroppen samt energiomsättning och näringsbehov vid arbete och vila
- Nordiska näringsrekommendationer och kostråd, samt målgruppsanpassade rekommendationer
- Matvanor, hälsa & miljö
- Faktorer som påverkar näringsintag och matvanor
- Hur man analyserar och utvärderar matvanor och om näringsbehov täcks
- Tekniker och pedagogiska hjälpmedel för att ge målgruppsanpassade kostråd

#### Examination

(2221) 4.5 hp, Skriftlig examination, Tregradig skala  
(2221) 4.5 credits, Written examination, Three-grade scale

(2222) 3 hp, Skriftlig och muntlig redovisning, Tvågradig skala  
(2222) 3 credits, Written and oral presentation, Two-grade scale

För varje prov anordnas 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 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.

En student som inte helt uppfyller målen för ett prov 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.

### Kurskrav

Aktivt deltagande i gruppuppgifter.

Vid frånvarande från ett kurskrav kan studenten, efter beslut av examinator, ges möjlighet till ersättningsuppgift. Uppgiften ska inlämnas senast i samband med avslut av delkurs eller kurs.

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

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 skriftlig examination.

Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad information om betygsriterier för respektive nivå.

### 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, seminarier och gruppuppgifter

Undervisningen bedrivs på engelska.

### Övrigt

Kursen ingår i Hälsopromotionsprogrammet. Kursen kan även ges som fristående kurs. Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier och redovisningar. Delar av kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande från studenterna.

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.

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.

Vad avser praktik och verksamhetsförlagd utbildning gäller motsvarande, men med begränsning till endast ett ytterligare tillfälle.

### Litteratur och övriga läromedel

Giltig fr.o.m.: Vårtermin 2026 (2026-01-19)

Beslutsdatum: 2025-12-05

#### **Obligatorisk litteratur**

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

Nordiska näringsrekommendationer (2023)

#### **Valbar litteratur och övriga läromedel**

Bakkman et al (2021). Hälsosegrar: den vetenskapliga vägen till ett friskare liv. Norstedts. ISBN: 9789113116389

Material om matvanor, hälsa och miljö från Livsmedelsverkets hemsida.