

NÄRINGSLÄRA

NUTRITION

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

Kurskod: TANARL

Utbildningsnivå: Grundnivå

Huvudområde: Idrottsvetenskap

Fördjupningsnivå: G2F

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämnesgrupp: Idrott/idrottsvetenskap

Fastställd av: Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2026-05-28

Version: 2

Gäller från: Hösttermin 2026

Behörighetskrav

Minst 60 hp idrott/idrottsvetenskap eller motsvarande.

Lärandemål

Kunskap och förståelse

- beskriva och motivera kroppens behov av energi, näringsämnen och vätskeintag i samband med träning och tävling för olika individer,
- beskriva och resonera kring val av livsmedel, måltidstiming samt specifika kostbehov inom olika idrotter inför, under och efter aktivitet,
- förstå och förklara metoder för mätning av näringsintag och kroppsammansättning samt hur man via kosten kan förändra kroppsammansättning på ett säkert sätt,
- förstå, värdera och reflektera kring hur olika dieter/kosthållningar, specifika näringsämnen samt kosttillskott påverkar prestation och träningsanpassning.

Innehåll

- Näringsämnenas uppbyggnad, funktion och omsättningen i kroppen samt energiomsättningen och näringsbehov vid träning och tävling,
- analys av livsmedel/kostintag med hjälp av kostundersökningsmetoder och analysprogram samt planering av måltidssammansättning och timing vid aktivitet,
- behov av näringsämnen och kosttillskott för olika idrottare samt vid varierande situationer så som veganism, allergier, ätstörningar eller viktklass justering,
- strategier för optimering av kroppsammansättning vid träning och tävling,
- koststrategier för optimering av prestation och träningsanpassning för olika idrotter,
- praktiska sessioner för bestämning av kroppssammansättning och ämnesomsättning i vila och näringsintag.

Progression

Kursen belyser nutritionens betydelse för idrottsutövning och formtoppning på elitnivå. Samtliga moment är kopplade till den kommande professionen som tränare.

Examination

(2401) 4.5 hp, Muntlig och skriftlig presentation av olika kostteman,, Tregradig skala
(2401) 4.5 credits, Oral and written presentation of various dietary themes,, Three-grade scale

(2402) 3 hp, Skriftlig examination, Tregradig skala
(2402) 3 credits, Written examination, Three-grade scale

För varje prov anordnas ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast tre 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.

Kurskrav

Kurskrav

Obligatorisk närvaro vid laborationer och inlämning av labbrapporter.

Betyg

Som betyg på kursen används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Senast i samband med kursstart skall studenterna få preciserade kriterier för respektive betygsnivå.

För godkänt betyg på hel kurs krävs godkänt betyg på kursens båda examinationsuppgifter. För ett Väl Godkänt betyg krävs Väl Godkänt betyg på kursens båda examinationsuppgifter.

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i kurspromemorian som studenten får i och med kursstart. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut, och när kursen ges vid nästa tillfälle.

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 bedrivs i form av föreläsningar, seminarier, litteraturstudier, projektarbeten och praktiska övningar. Undervisningen sker både i helklass och i mindre grupper. Delar av undervisningen förutsätter aktiv närvaro av studenterna. Inom ramen för arbetet inom respektive moment sker kopplingar till aktuell forskning. Undervisningen bedrivs på svenska. Dock kan undervisning på engelska förekomma om kursansvarig anser det nödvändigt.

Övrigt

Kursen ingår i Tränarprogrammet.

Litteratur och övriga läromedel

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

Beslutsdatum: 2026-04-09

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel

Jeukendrup, Asker E.. (2010). Sport nutrition: an introduction to energy production and performance. Champaign, IL: Human Kinetics. (978-0-7360-7962-4)

Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas. Länk [<http://www7.slv.se/Naringssok/?epslanguage=sv>]()

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Vetenskapliga artiklar samt utdrag ur forskningsrapporter kan tillkomma.