



HL102V Näringsfysiologi i teori och praktik 5,0 hp

Nutritional Physiology in Theory and in Practice

När kurs inte längre ges har student möjlighet att examineras under ytterligare två läsår.

Fastställande

Kursplan för HL102V gäller från och med HT08

Betygsskala

P, F

Utbildningsnivå

Grundnivå

Huvudområden

Teknik

Särskild behörighet

Grundläggande behörighet för högskolestudier

Undervisningsspråk

Undervisningsspråk anges i kurstillfällesinformationen i kurs- och programkatalogen.

Lärandemål

Efter fullgjord kurs ska studenten kunna:

- kort beskriva enkla förutsättningar för ett bra näringsintag
- kort beskriva dessa näringsämnenas påverkan på människokroppen
- presentera en kostplan som fyller en idrottares behov
- tillaga enkla rätter inom huvud- respektive mellanmål

Kursinnehåll

Teoretisk och praktisk kunskap inom grundläggande näringsfysiologi

- teoretisk näringsfysiologi
- praktiska matlagningspass
- en elitidrottares näringsbehov
- ekonomiska aspekter på måltider anpassade för elitidrottare
- principerna kring den "svenska modellen" inom idrott

Examination

- TEN1 - Tentamen, 3,0 hp, betygsskala: P, F
- ÖVN1 - Övningar, 2,0 hp, betygsskala: P, F

Examinator beslutar, baserat på rekommendation från KTH:s handläggare av stöd till studenter med funktionsnedsättning, om eventuell anpassad examination för studenter med dokumenterad, varaktig funktionsnedsättning.

Examinator får medge annan examinationsform vid omexamination av enstaka studenter.

Etiskt förhållningssätt

- Vid grupparbete har alla i gruppen ansvar för gruppens arbete.
- Vid examination ska varje student ärligt redovisa hjälp som erhållits och källor som använts.
- Vid muntlig examination ska varje student kunna redogöra för hela uppgiften och hela lösningen.