



# HL105V Näringsfysiologi 5,0 hp

## Nutritional Physiology

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

## Fastställande

Kursplan för HL105V gäller från och med HT09

## 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

## Kursinnehåll

Teoretisk och praktisk kunskap inom grundläggande näringsfysiologi:

- Teoretisk näringsfysiologi
- En elitidrottares näringsbehov
- Ekonomiska aspekter på måltider anpassade för elitidrottare
- Principerna kring den "Svenska modellen" inom idrott

## Kurslitteratur

Idrottarnas kostbok: Anki Sundin

## Examination

- TEN<sub>1</sub> - Tentamen, 5,0 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.