



NÄRINGSLÄRA I

YTHA20

Nutrition I

Antal högskolepoäng: 7,5. **Betygskala:** UG. **Nivå:** G1 (Grundnivå). **Undervisningsspråk:** Kursen ges på svenska. **Överlappar följande kurs/kurser:** YTH202 och YTH202. **Obligatorisk för:** YL1. **Kursansvarig:** Yvonne Granfeldt, Yvonne.Granfeldt@food.lth.se, YTH. **Förutsatta förkunskaper:** YTHA05 Livsmedelskemi I och YTHA15 Livsmedelskemi II. **Prestationsbedömning:** Skriftlig tentamen, kostregistrering, inlämningsuppgifter.

Syfte

Syftet med kursen är att beskriva hur olika näringsämnen digeras, absorberas och metaboliseras i kroppen och hur de påverkar vår hälsa. Kursen ska ge koppling till näringsinnehållet i mat och livsmedel, så att det är tydligt vilka näringsämnen som ingår i olika livsmedel.

Mål

Kunskap och förståelse

För godkänd kurs skall studenten

kunna

- beskriva och förklara hur kolhydrater, fett och protein digeras och absorberas
- beskriva översiktligt hur kolhydrater, fett och protein metaboliseras
- beskriva vilka energigivande näringsämnen som förekommer i vanliga svenska livsmedel
- beskriva kroppens behov och omsättning av vatten
- definiera och indela begreppen vitaminer och mineraler
- beskriva generellt hur respektive näringsämne påverkas under hantering och processning av livsmedel
- beskriva huvuddragen i de svenska näringsrekommendationerna
- beskriva bakgrunden till rekommendationerna vad gäller de energigivande näringsämnena
- beskriva och förklara hur den näringsmässiga kvaliteten på kolhydrater, fett resp protein bedöms
- beskriva hur alkohol absorberas och metaboliseras i kroppen

Färdighet och förmåga

För godkänd kurs skall studenten

kunna

- göra en kostregistrering
- kunna utföra näringsvärdesberäkningar

Värderingsförmåga och förhållningssätt

För godkänd kurs skall studenten

kunna

- värdera sammansättningen av de energigivande näringsämnen i mat mot bakgrund av de svenska näringsrekommendationerna

Innehåll

Mag-tarmkanalen

Digestion, absorption och metabolisering av kroppens huvudkomponenter, kolhydrater, fett och protein.

Näringsmässig kvalitet vad gäller kolhydrater, fett och protein

Vatten: mängd, fördelning och funktion i kroppen.

Vitaminer och mineraler: definition och indelning

Näringsinnehåll i olika livsmedel

Näringsvärdesförändringar vid livsmedelshantering

Alkohol: absorption och metabolism

Kost och hälsa i Sverige och värden, kort överblick

Svenska näringsrekommendationer

Näringsvärdesberäkningar

Litteratur

Abrahamsson L et al: Näringslära för högskolan. Liber AB 2006, ISBN: 91-47-05355-0