



Kursplan för läsåret 2008/2009
(Genererad 2008-07-17.)

NÄRINGSLÄRA I Nutrition I

YTHA20

Antal högskolepoäng: 7,5. **Betygskala:** UG. **Nivå:** G1 (Grundnivå). **Undervisningspråk:** 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 studenterna ska tillägna sig en insikt i och förståelse för vårt behov av näringsämnen samt att beskriva näringsämnenas digestion, absorption och omsättning i kroppen och i viss mån kunna relatera det till hälsoaspekter. 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

beskriva och förklara kroppens uppbyggnad och hantering av näringsämnen, speciellt de energigivande; kolhydrater, fett och protein

beskriva vilka energigivande näringsämnen som förekommer i vanliga svenska livsmedel

beskriva kroppens behov och omsättning av vatten

definiera och karakterisera vitaminer och mineraler

beskriva generellt hur respektive näringsämne påverkas under hantering och processning av livsmedel

känna till bakgrunden och innehållet i de svenska näringsrekommendationerna

känna till något om hur alkohol absorberas och omsätts i kroppen-

Färdighet och förmåga

För godkänd kurs skall studenten

göra en kostregistrering

utföra näringsvärdesberäkningar

Värderingsförmåga och förhållningssätt

För godkänd kurs skall studenten

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

Innehåll

Kursen börjar med kroppens uppbyggnad och därefter digestion och absorption av kolhydrater, fett och protein i mag-tarmkanalen. Omsättningen i kroppen av dessa energigivande näringsämnen kopplat till hälsa behandlas samt aktuella vitaminer och mineraler. Kopplingen till livsmedel och de svenska näringsrekommendationerna läggs vikt vid precis som till näringsvärdesförändringar vid livsmedelshandtering. Översiktligt behandlas även absorption och omsättning av alkohol. Kostregistrering och näringsvärdesberäkning ingår som övningsmoment.

Litteratur

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