



Kursplan för läsåret 2010/2011
(Genererad 2010-06-28.)

NÄRINGLÄRA II Nutrition II

YTHF05

Antal högskolepoäng: 7,5. **Betygsskala:** UG. **Nivå:** G2 (Grundnivå, fördjupad).
Huvudområde: Inget område, fördjupningsnivå: G1F. **Undervisningsspråk:** Kursen ges på svenska. **Obligatorisk för:** YL2. **Kursansvarig:** Yvonne Granfeldt, Yvonne.Granfeldt@food.lth.se, YTH. **Förutsatta förkunskaper:** YTHA20.
Prestationsbedömning: Skriftlig tentamen, inlämningsuppgifter. **Hemsida:** <http://www.livsmedel.lth.se/>.

Syfte

Syftet är att studenterna ska fördjupa sina kunskaper om mat; råvaror, processade livsmedel och måltider och kopplingen till kostrelaterade sjukdomar, behov under livscykeln och kostvarianter.

Mål

Kunskap och förståelse

För godkänd kurs skall studenten

redogöra för kopplingen mellan kost och hälsa i Sverige och världen

förklara kunskapen idag om vad som kännetecknar mat, inkl functional foods, som inte orsakar eller tom förhindrar uppkomst av kostrelaterade sjukdomar

känna till regelverket kring märkning och marknadsföring av livsmedel med hälsopåståenden

redogöra för våra matvanor samt planering och värdering av människors matkonsumtion

beskriva och motivera riktlinjer för måltider inom barnomsorgen och skolan, mat för sjuka, mat och kostbehandling för äldre samt mat för idrottare

redogöra för de vanligaste avvikande kosterna såsom celiaki, laktosintolerans, allergi, vegetariska koster, religiösa regler

Färdighet och förmåga

För godkänd kurs skall studenten

- visa färdighet i att använda näringsberäkningsprogram
- visa färdigheter i att planera en matsedel till en speciell målgrupp och utifrån gällande rekommendationer värdera resultatet

Värderingsförmåga och förhållningssätt

För godkänd kurs skall studenten

visa förutsättningar att kunna verka för ett ökat medvetande vad gäller sambandet mellan kost och hälsa.

Innehåll

Kursens behandlar kost och hälsa i Sverige och världen. Ett fokus är på kunskapen om hur kända riskfaktorer för kostrelaterade sjukdomar såsom, metabolt syndrom, tarmsjukdomar, cancer och osteoporos, påverkas av maten, inkl functional foods som vi äter. I kursen tas också upp regler kring märkning och marknadsföring av hälsopåståenden. I avsnittet om matsedelsplanering ingår olika recepttekniker och gällande riktlinjer för måltider inom olika verksamheter. I grupparbete behandlas mat inom barnomsorg, skola samt för äldre sjuka. Flera specialkostområden såsom celiaki, laktosintolerans, allergier, kost och idrott mm. tas upp, både vad gäller bakgrund och vad som är viktigt att tänka på vid matsedelsplanering

Litteratur

Abrahamsson L et al. Näringslära för högskolan. Liber AB 2006

ISBN: 91-47-05355-0

Blücher A (red) Functional foods Nutrition, medicin och livsmedelsvetenskap.

Studentlitteratur 2005 ISBN:91-44-03065-7

Formas Fokuserar, Forskare klagör - Myter om Maten. Formas 2004 ISBN:91-540-5918-6

Artikelkompendium omfattande ca 50 sidor om aktuella frågeställningar vad gäller sambandet kost & hälsa

Material från slv. www.slv.se (Bra mat i förskolan, Bra mat i skolan, Mat och kostbehandling för äldre)