



LUNDS UNIVERSITET  
Lunds Tekniska Högskola

*Kursplan för*

## **Näringlära II Nutrition II**

**YTHF05, 7,5 högskolepoäng, G2 (Grundnivå, fördjupad)**

**Gäller för:** Läsåret 2015/16

**Beslutad av:** Utbildningsnämnd C

**Beslutsdatum:** 2015-04-20

### **Allmänna uppgifter**

**Fördjupning:** Grundnivå, har mindre än 60 hp kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav.

**Undervisningsspråk:** Kursen ges på svenska

### **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

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

redogöra för våra matvanor samt planering och värdering av människors matkonsumtion

### *Färdighet och förmåga*

För godkänd kurs skall studenten

- visa färdighet i att använda livsmedelsdatabas och 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.

## **Kursinnehåll**

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 behandlas gällande riktlinjer för måltider inom olika verksamheter (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

## **Kursens examination**

**Betygsskala:** UG

**Prestationsbedömning:** Skriftlig tentamen, inlämningsuppgifter.

### **Delmoment**

**Kod:** 0111. **Benämning:** Näringlära II.

Antal högskolepoäng: 7,5. Betygsskala: UG.

**Kod:** 0211. **Benämning:** Inlämningsuppgift.

Antal högskolepoäng: 0. Betygsskala: UG.

**Kod:** 0311. **Benämning:** Skriftlig tentamen.

Antal högskolepoäng: 0. Betygsskala: UG.

## **Antagningsuppgifter**

**Förutsatta förkunskaper:** Livsmedlens näringsmässiga grunder, ??019.

**Begränsat antal platser:** Nej

## **Kurslitteratur**

- Abrahamsson L: Näringlära för högskolan. Liber AB, 2006, ISBN: 91-47-05355-0.
- Artiklar omfattande ca 50 sidor om aktuella frågeställningar vad gäller sambandet kost – hälsa.

- Material från slv. [www.slv.se](http://www.slv.se) (Bra mat i förskolan, Bra mat i skolan, Mat och kostbehandling för äldre).

## **Kontaktinfo och övrigt**

**Kursansvarig:** Åsa Håkansson, [asa.hakansson@food.lth.se](mailto:asa.hakansson@food.lth.se)

**Hemsida:** <http://www.livsmedel.lth.se/>