

Kursplan för

Näringslära II

Nutrition II

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

Gäller för: Läsåret 2019/20

Beslutad av: Programledning LIV

Beslutsdatum: 2019-03-25

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 kosten, 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 - (U,G) - (Underkänd, Godkänd)

Prestationsbedömning: Skriftlig tentamen, inlämningsuppgifter.

Om så krävs för att en student med varaktig funktionsnedsättning ska ges ett likvärdigt examinationsalternativ jämfört med en student utan funktionsnedsättning, så kan examinator efter samråd med universitetets avdelning för pedagogiskt stöd fatta beslut om alternativ examinationsform för berörd student.

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, YTHA66

Begränsat antal platser: Nej

Kurslitteratur

- Abrahamsson L: Näringslära 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 (Bra mat i förskolan, Bra mat i skolan, Mat och kostbehandling för äldre).

Kontaktinfo och övrigt

Kursansvarig: Yvonne Granfeldt, yvonne.granfeldt@food.lth.se

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