



Kursplan för

## **Kost och fysisk aktivitet som medicin, 7.5 hp**

Diet and exercise as medicine, 7.5 credits

Denna kursplan gäller från och med höstterminen 2019.

Observera att kursplanen finns i följande versioner:

VT11 , HT18 , HT19

Kurskod	1QA081
Kursens benämning	Kost och fysisk aktivitet som medicin
Hp	7.5 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Övriga ämnen
Nivå	Grundnivå, kursens fördjupning kan inte klassificeras
Betygsskala	Godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för laboratoriemedicin
Beslutande organ	Styrelsen för utbildning
Datum för fastställande	2010-09-24
Reviderad av	Utbildningsnämnden LABMED
Senast reviderad	2019-04-04
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2019

### **Särskild behörighet**

Grundläggande behörighet

### **Mål**

Kursen ger grundläggande kunskaper om effekter på hälsan av kost och fysisk aktivitet.

Kunskap och förståelse

Studenten ska efter genomgången kurs kunna:

- beskriva kroppens energi- och ämnesomsättning på cell- och helkropps nivå,
- beskriva kostens näringsämnen och deras funktion i kroppen,
- beskriva kroppens anpassning till fysisk aktivitet/träning,
- redogöra för sambanden mellan kost, fysisk aktivitet och folksjukdomar,
- redogöra för aktuella rekommendationer för kost och fysisk aktivitet samt den vetenskapliga bakgrunden

Färdighet och förmåga

Studenten ska efter genomgången kurs kunna:

- utföra och bearbeta mätning av näringsintag och fysisk aktivitet

-förbereda, sammanställa och redovisa en rapport

Värderingsförmåga och förhållningssätt

Studenten ska efter genomgången kurs kunna,

-med ett vetenskapligt förhållningssätt, resonera om evidens och trovärdighet i påståenden om kost och fysisk aktivitet

## **Innehåll**

Kursen behandlar:

- Kroppens energiomsättning
- Arbetsfysiologi och näringslära
- Rekommendationer om kost och fysisk aktivitet samt rekommendationernas vetenskapliga bakgrund
- Enkel metodik för att mäta kostintag och fysisk aktivitet
- Evidensbaserat arbetssätt: att söka, kritiskt granska och sammanställa litteratur och påståenden om sambandet mellan hälsa, kost och fysisk aktivitet.

## **Arbetsformer**

Undervisningen sker i form av föreläsningar och webbaserade seminarier som kräver egna förberedelser. Studenterna arbetar med ett fördjupningsarbete under kursens gång som redovisas med skriftlig rapport och muntlig redovisning

Seminarier, skriftlig rapport samt muntlig redovisning är obligatoriskt. Frånvaro kompenseras efter överenskommelse med kursansvarig.

## **Examination**

Examination sker i form av redovisningar, skriftlig rapport samt muntlig redovisning av rapport  
För betyget godkänt krävs godkänt på de obligatoriska momenten, godkända redovisningar s

Om det föreligger särskilda skäl, eller behov av anpassning för student med funktionsnedsättning, får examinator fatta beslut om att frångå kursplanens föreskrifter om examinationsform, antal examinationstillfällen, möjlighet till komplettering eller undantag från obligatoriska utbildningsmoment, m.m. Innehåll och lärandemål samt nivån på förväntade färdigheter, kunskaper och förmågor får inte ändras, tas bort eller sänkas.

## **Övergångsbestämmelser**

Examination kommer att tillhandahållas under en tid av två år efter en eventuell nedläggning av kursen. Examination kan ske enligt tidigare litteraturlista under en tid av ett år efter den tidpunkt då en förnyelse av litteraturlistan gjorts.

## **Övriga föreskrifter**

Kursutvärdering kommer att genomföras enligt de riktlinjer som är fastställda av Styrelsen för utbildning.

Undervisningsspråk: svenska.

## **Litteratur och övriga läromedel**

### **Rekommenderad litteratur**

Länkar till vetenskapliga artiklar, rekommendationer och presentationer tillhandahålls under kursen

**Nordic Nutrition Recommendations 2012 : Integrating nutrition and physical activity**

Nordic Council of Ministers, 2014

LIBRIS-ID:16556096

**FYSS 2017 : fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling**

[3., rev. uppl.] : Stockholm : Läkartidningen förlag AB, cop. 2016 - 656 s.

ISBN:978-91-981711-2-9 LIBRIS-ID:19981618

URL: [www.fyss.se](http://www.fyss.se)

*Finns att ladda ner gratis via <http://www.fyss.se/fyss-kapitel/fyss-kapitel-del-1-allman-del/>*

[Sök i biblioteket](#)

**Rekomenderad litteratur**