



**Karolinska
Institutet**

Kursplan för

Kost och hälsa - vetenskaplig grund, rekommendationer och hållbarhet, 7.5 hp

Diet and Health - Scientific Basis, Recommendations and Sustainability, 7.5 credits

Denna kurs är nedlagd, för mer information se rubriken Övergångsbestämmelser i den sista versionen av kursplanen.

Observera att kursplanen finns i följande versioner:

HT18 , HT19 , HT20 , HT21 , VT24

Kurskod	3NT000
Kursens benämning	Kost och hälsa - vetenskaplig grund, rekommendationer och hållbarhet
Hp	7.5 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Nutritionsvetenskap
Nivå	AV - Avancerad nivå
Betygsskala	Väl godkänd, godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för biovetenskaper och näringslära
Beslutande organ	Utbildningsnämnden BioNut
Datum för fastställande	2018-02-26
Reviderad av	Utbildningsnämnden BioNut
Senast reviderad	2019-02-12
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2019

Särskild behörighet

Kandidat- eller yrkesexamen om minst 180 hp inom biomedicin, cell- och molekylärbiologi, farmaci, medicin, nutrition eller motsvarande examen. Dessutom krävs Engelska B/Engelska 6 med lägst betyget godkänd/E.

Mål

Efter genomgången kurs ska studenten kunna:

- redogöra för globala hälsoproblem relaterade till nutrition och fysisk (in)aktivitet.
- förklara processen för hur samband mellan kost och hälsa utvärderas på basis av aktuell vetenskaplig evidens.
- beskriva principerna bakom näringsrekommendationer och kostråd samt förklara varför de sistnämnda kan variera nationellt.

- diskutera, motivera och föreslå kostförändringar som kan göras för att uppnå en hälsosam och miljömässigt hållbar kost, baserade på vetenskapliga evidens.
- skriva en text inom området nutrition, miljö och rekommendationer, baserad på vetenskapliga evidens.
- reflektera över sin egen lärandeprocess och öka sina förmågor i att kommunicera inom och framför en grupp.

Innehåll

Kursen behandlar hur olika typer av studier bidrar till nutritionsvetenskapens vetenskapliga grund och utvecklingen och hur olika slags hälsopåståenden relaterar till denna grund. Principerna bakom näringsrekommendationer och kostråd tas upp och nationella variationer i de sistnämnda diskuteras. Kursen behandlar miljöaspekter av olika livsmedelsgrupper samt metoder för hur miljöpåverkan kan undersökas. Samspelet mellan de tre områdena miljö, nutrition och hälsa behandlas från en individ till ett globalt perspektiv. I denna kurs får studenten också träning i att skriva en vetenskaplig text, kommunicera och diskutera vetenskaplig information samt reflektera över sin egen inlärningsprocess.

Arbetsformer

Kursen består av seminarier, grupparbete, föreläsningar, övningar och diskussioner samt individuella uppgifter. En praktisk registrering av studentens egna kostintag ingår.

Examination

Examinationen består av muntliga och skriftliga uppgifter, betygssatta U/G, samt en individuell skriftlig rapport, betygssatt U/G/VG. Betygskriterier för samtliga examinationsuppgifter anges i studiehandledningen.

Vid underkänt resultat kan uppgiften lämnas in maximalt ytterligare fem gånger. Om studenten genomfört sex underkända examinationer ges inte något ytterligare examinationstillfällen för den uppgiften.

En student, som utan godkänt resultat har genomgått två prov för en kurs eller en del av en kurs, har rätt att få en annan examinator utsedd, om inte särskilda skäl talar mot det.

Obligatoriskt deltagande:

Uppgifter och seminarier är obligatoriska. Kursledaren bedömer om och i sådana fall hur frånvaro från obligatoriska utbildningsinslag kan tas igen. Innan studenten har deltagit i de obligatoriska utbildningsinslagen eller tagit igen frånvaro i enlighet med kursansvarigs anvisningar, registreras inte studieresultaten i LADOK. Frånvaro från ett obligatoriskt utbildningsinslag kan innebära att den studerande inte kan ta igen tillfället förrän nästa gång kursen ges.

Övergångsbestämmelser

Efter varje kurstillfälle kommer det att erbjudas totalt sex tillfällen för examination inom en 2-årsperiod efter kursens slut.

Övriga föreskrifter

Kursen ges på engelska.

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

Muntlig utvärdering kommer att genomföras under kursen.

Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

Rapporter, artiklar och annan anvisad litteratur anges i studiehandledningen och kommer att vara elektroniskt tillgängliga.

Rekommenderad litteratur

Rekommenderad litteratur för de som vill fördjupa sig i grundläggande näringslära.

Gropper, Sareen Annora Stepnick; Smith, Jack L.; Carr, Timothy P.

Advanced nutrition and human metabolism

Seventh edition. : 2018 - xx, 583 pages

ISBN:9781305627857 LIBRIS-ID:nxtmdfpflppvr9fq

[Sök i biblioteket](#)

Whitney, Eleanor Noss

Understanding Nutrition

Brooks/Cole Pub Co, 2018 - 0 s.

ISBN:9781337392693 LIBRIS-ID:22275956

[Sök i biblioteket](#)