



Kursplan för

# **Kost och hälsa - vetenskaplig evidens, rekommendationer och hållbarhet, 10 hp**

Diet and health - scientific evidence, recommendations and sustainability, 10 credits

Denna kursplan gäller från och med höstterminen 2024.

Kurskod	4NT021
Kursens benämning	Kost och hälsa - vetenskaplig evidens, rekommendationer och hållbarhet
Hp	10 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Nutritionsvetenskap
Nivå	AV - Avancerad nivå
Betygsskala	Underkänd (U), godkänd (G) eller väl godkänd (VG)
Kursansvarig institution	Institutionen för medicin, Huddinge
Beslutande organ	Utbildningsnämnden BioNut
Datum för fastställande	2024-03-05
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2024

## **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:

- förklara och tillämpa centrala begrepp inom nutritionsepidemiologi, redogöra för olika typer av studier och metoder för att sammanställa och utvärdera det vetenskapliga underlaget för samband mellan kost och hälsa.
- tillämpa grundläggande statistiska analyser och tolka resultatet.
- förklara principerna bakom näringsrekommendationer respektive kostråd (food-based dietary guidelines), hur dessa skiljer sig, samt tillämpa centrala begrepp vad gäller näringsrekommendationer.
- redogöra för aspekter av hållbarhet utifrån ett globalt nutritionsperspektiv, där även FN:s hållbarhetsmål beaktas.
- diskutera, motivera och föreslå kostförändringar för att uppnå en hälsosam och miljömässigt

hållbar kost, baserat på vetenskaplig evidens.

- skriva en vetenskaplig text inom området för nutritionsvetenskap, miljö och rekommendationer.
- reflektera över sin egen lärandeprocess och stärka sina förmågor i att kommunicera i och framför en grupp.
- identifiera sitt behov av ytterligare kunskap och fortsatt kunskapsutveckling inom området för denna kurs.

## Innehåll

Kursen behandlar centrala nutritionsepidemiologiska begrepp, olika typer av studier samt metoder för att utvärdera vetenskaplig evidens inom nutritionsområdet, såsom systematiska översikter, meta-analyser och olika system för att gradera underlaget. Även grundläggande biostatistik ingår. Principerna bakom näringsrekommendationer och kostråd (food-based dietary guidelines) tas upp och på vilket sätt dessa skiljer sig från varandra. Kursen behandlar begreppet hållbarhet utifrån ett globalt nutritionsperspektiv, där även FN:s globala mål för hållbar utveckling diskuteras. Mot bakgrund av detta, går kursen vidare in på miljöaspekter av olika kosten och 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, föreläsningar, journal club, och diskussioner och ett grupparbete. En praktisk registrering av studentens egna kostintag ingår.

## Examination

Examinationen består av ett grupparbete (graderas U/G), skriftlig examination (graderas U/G) samt en individuell skriftlig rapport (graderad VG/G/U). För att bli godkänd på kursen måste samtliga examinationsuppgifter uppfylla minst G. Slutbetyg baseras på den skriftliga rapporten. Betygskriterier för samtliga examinationsuppgifter anges i Canvas.

Vid underkänt resultat kan den enskilda underkända uppgiften kompletteras för att få godkänt på den uppgiften. Uppgiften kan lämnas in maximalt ytterligare fem gånger. Om studenten genomfört sex underkända examinationer ges inte något ytterligare examinationstillfälle för den uppgiften. Om studenten inte har lämnat in komplettering inom angiven tid, ges betyg U. En student vars examinationsuppgift har blivit underkänt två gånger har rätt att få en annan examinator utsedd, om inte särskilda skäl talar mot det.

Obligatoriskt deltagande:

Grupparbetet och vissa seminarier är obligatoriska. Examinatorn 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 examinatorns anvisningar kan inte studieresultaten slutrapporteras. Frånvaro från ett obligatoriskt utbildningsinslag kan innebära att den studerande inte kan ta igen tillfället förrän nästa gång kursen ges.

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, mm. Innehåll och lärandemål samt nivån på förväntade färdigheter, kunskaper och förmågor får inte ändras, tas bort eller sänkas.

## Övriga föreskrifter

Kursen ges på engelska.

Denna kurs ersätter kursen Kost och hälsa - vetenskaplig evidens, rekommendationer och hållbarhet, 10 hp (4NT000) och kan inte ingå i examen tillsammans med sistnämnda kurs.

## **Litteratur och övriga läromedel**

Rapporter, artiklar och annan anvisad litteratur anges vid kursstart och kommer att vara elektroniskt tillgängliga.