



Datum	Ämne	Hur	Litteratur: kapitel
<b>Vecka 3</b> 16/1 - 20/1	Upprop online (spelas in) Kursinformation (schema, handledning) Inläsning UN: kapitel 1-3 och highlight 7	<b>ZOOM</b> (online), länk: <a href="https://ki-se.zoom.us/j/4407242364">https://ki-se.zoom.us/j/4407242364</a> 16 januari 12:00 – 12:40	UN: 1 - 3 UN: Highlight 7 (alkohol) NNR: 13
<b>Vecka 4</b> 23/1 – 27/1	<b>Föreläsning 1: Matsmältningssystemet</b> Instuderingsfrågor 1 (individuellt) Diskussionsfrågor 1 (grupp): Alkohol (OBL)	<b>Inspelad föreläsning (Åsa Strindlund)</b> Inlämning senast 5/2	UN: 1 - 3 Ev. artiklar och egna sökningar
<b>Vecka 5</b> 30/1 - 3/2	Inläsning kolhydrater Eget arbete / grupparbete	Canvas	UN: 4 NNR: 11
<b>Vecka 6</b> 6/2 - 10/2	<b>Föreläsning 2: Kolhydrater</b> Instuderingsfrågor 2 (individuellt) Diskussionsfrågor 2 (grupp): Kolhydrater (OBL) <b>(3 veckors kontroll)</b>	<b>Inspelad föreläsning (Åsa Strindlund)</b> Inlämning senast 19/2	UN: 4 NNR: 11 Ev. artiklar och egna sökningar
<b>Vecka 7</b> 14/2 - 18/2	Inläsning proteiner Eget arbete / grupparbete	Canvas	UN: 6 NNR: 12
<b>Vecka 8</b> 20/2 - 24/2	<b>Föreläsning 3: Proteiner</b> Instuderingsfrågor 3 (individuellt) Diskussionsfrågor 3 (grupp): Proteiner (OBL)	<b>Inspelad föreläsning (Åsa Strindlund)</b> Inlämning senast 5/3	UN: 6 NNR: 12 Ev. artiklar och egna sökningar



<b>Vecka 9</b> <b>27/2-3/3</b>	Inläsning Fetter Eget arbete / grupparbete	Canvas	UN: 5 NNR: 10
<b>Vecka 10</b> <b>6/3 -10/3</b>	<b>Föreläsning 4: Fetter</b> Instuderingsfrågor 4 (individuellt) Diskussionsfrågor 4 (grupp): Fetter (OBL)	<b>Inspelad föreläsning (Åsa Strindlund)</b> → Inlämning senast 19/3	UN: 5 NNR: 10
<b>Vecka 11</b> <b>13/3 - 17/3</b>	Inläsning Energi-metabolism Eget arbete / grupparbete	Canvas	UN: 7 NNR: 8
<b>Vecka 12</b> <b>20/3 - 24/3</b>	<b>Föreläsning 5: Energimetabolism</b> Instuderingsfrågor 5 (individuellt) Diskussionsfrågor 5 (grupp): Energi (OBL)	<b>Inspelad föreläsning (Eric Poortvliet)</b> → Inlämning senast 2/4	UN: 7 NNR: 8 Ev. artiklar och egna sökningar
<b>Vecka 13</b> <b>27/3 - 31/3</b>	Inläsning näringsrekommendationer Eget arbete / grupparbete	Canvas	NNR: 1 (summary) + pp 43-53
<b>Vecka 14</b> <b>3/4 - 7/4</b>	<b>Föreläsning 6: Näringsrekommendationer</b> Instuderingsfrågor 6 (individuellt)	<b>Inspelad föreläsning (Eric Poortvliet)</b>	UN: pp 17-22 (kapitel 1) NNR: 2 Ev. artiklar och egna sökningar
<b>Vecka 15</b> <b>10/4 - 14/4</b>	Inläsning vitaminer Eget arbete / grupparbete	Canvas	UN: 10, 11 NNR: 15-27



<b>Vecka 16</b> 17/4 - 21/4	<b>Föreläsning 7 : Vitaminer</b> Instuderingsfrågor 7 (individuellt) Diskussionsfrågor 6 (grupp): Vitaminer (OBL)	<b>Inspelad föreläsning</b> → Inlämning senast 30/4	UN: 10, 11 NNR: 15 - 27 Ev. artiklar och egna sökningar
<b>Vecka 17</b> 24/4 – 28/4	Inläsning mineraler Eget arbete / grupparbete	Canvas	UN: 12, 13 NNR: 28-41
<b>Vecka 18</b> 1/5 - 5/5	<b>Föreläsning 8 : Mineraler</b> Instuderingsfrågor 8 (individuellt) Diskussionsfrågor 7 (grupp): Mineraler (OBL)	<b>Inspelad föreläsning</b> → Inlämning senast 14/5	UN: 12, 13 NNR: 28 - 41 Ev. artiklar och egna sökningar
<b>Vecka 19</b> 8/5 - 12/5	Eget arbete (tentamen förberedelse)		
<b>Vecka 20</b> 15/5 - 19/5	Eget arbete (tentamen förberedelse)		
<b>Vecka 21</b> 22/5 - 26/5	Eget arbete (tentamen förberedelse)		
<b>Vecka 22</b>	<b>Examination</b>	Fredag 2 Juni 13:00 – 16:00 Plats: Flemingsberg	



**Karolinska  
Institutet**

## Schema Grundläggande Näringsfysiologi 7,5 hp

16 januari – 4 juni 2023

**OBS 1:** Alla föreläsningar är förinspelade, inga live föreläsningar

**OBS 2:** Obligatoriska grupp-inlämningar av [Diskussiondokument](#) (7) som ska lämnas in varannan vecka, förutom i vecka 14

*Obligatorisk litteratur (2):*

1. **UN - Understanding Nutrition** (Rolfes, Sharon Rady and Whitney, Eleanor), 15<sup>th</sup> ed, 14<sup>th</sup> ed. or 13<sup>th</sup> edition

ISBN-13: 978-1285874340



*Notera att även äldre upplagor av Understanding Nutrition kan vara relevanta för kursen.*

**Man kan även hyra boken, se t.ex.:** [Hyra boken via Amazon](#)

2. **NNR - Nordic Nutrition Recommendations 2012 : integrating nutrition and physical activity.**

Detta är en gratis PDF, kan laddas ner från: <http://norden.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A704251&dswid=ppfmain>

*Rekommenderad litteratur*

**Näringslära för Högskolan** (Berg, Christina; Ellegård, Lars; Larsson, Christel). Sjunde upplagan: Stockholm: Liber, [2021]

ISBN:9789147131075

*Examination:*

Kursen examineras i form av diskussionsuppgifter (7 grupp-inlämningar) och en skriftligt tentamen den 2e juni 2023

*Kursansvarig:*

Eric Poortvliet, Dept för Biovetenskaper, NEO, Karolinska Institutet

E-post: [eric.poortvliet@ki.se](mailto:eric.poortvliet@ki.se) och via lärplattformen Canvas under kursen