Preliminär Schema Grundläggande Näringsfysiologi

19 januari – 7 juni 2026

Kort information om kursen upplägg, examen och litteratur finns på sista sidan

Datum	Ämne	Hur	Litteratur/inläsning
Vecka 4 **19/1 - 23/1**	Upprop online: 19 januari 12:00-13:00 (spelas in) Kursinformation (schema, Canvas lärplatform) Inläsning Matsmältningssystemet Föreläsning 1: Matsmältningssystemet Instuderingsfrågor 1: Matsmältning	ZOOM: https://ki-se.zoom.us/j/4407242364 Understanding Nutrition (bok) Inspelad föreläsning Inlämning senast 8/02 söndag	UN: 1.1 + 1.6 UN: 2.1 UN: 3.1, 3.2 och 3.4 + handouts
Vecka 5 **26/1 – 30/1**	Inläsning Proteiner Föreläsning 2: Proteiner Instuderingsfrågor 2: Proteiner Diskussionsfrågor 1: Proteiner (OBL)	Understanding Nutrition (bok) Inspelad föreläsning Inlämning senast 15/02 söndag Inlämning senast 15/02 söndag	UN: 6 (highlight och pp 187-188 kan skippas) + NNR 122–124 + handouts
Vecka 6 **2/2 - 6/2**	Eget arbete		
Vecka 7 **09/2 - 13/2**	Inläsning Kolhydrater Föreläsning 3: Kolhydrater Instuderingsfrågor 3: Kolhydrater Diskussionsfrågor 2: Kolhydrater (OBL)	Understanding Nutrition (bok) Inspelad föreläsning Inlämning senast 01/03 söndag Inlämning senast 01/03 söndag	UN: 4 (highlight och 4.4 kan skippas) + NNR 117–121 + handouts
Vecka 8 **16/2 - 20/2**	Eget arbete		

Preliminär Schema Grundläggande Näringsfysiologi

19 januari – 7 juni 2026

Kort information om kursen upplägg, examen och litteratur finns på sista sidan

Vecka 9 **23/2 - 27/2**	Eget arbete		
Vecka 10 **2/3–6/3**	Inläsning Fetter Föreläsning 4: Fetter Instuderingsfrågor 4: Fetter Diskussionsfrågor 3: Metabola Syndromet (OBL)	Understanding Nutrition (bok) Inspelad föreläsning Inlämning senast 22/03 söndag Inlämning senast 22/03 söndag	UN: 5 (pp 152-158 kan skippas) + NNR 114-116 + handouts
Vecka 11 **9/3–13/3**	Eget arbete	ZOOM tillfälle 1: 11/03 12:00 – 13:00	
Vecka 12 **16/3 - 20/3**	Inläsning Energi-metabolism Föreläsning 5: Energi-metabolism Instuderingsfrågor 5: Energi-metabolism Diskussionsfrågor 4: Energi-metabolism (OBL)	Understanding Nutrition (bok) Inspelad föreläsning Inlämning senast 12/04 söndag Inlämning senast 12/04 söndag	UN: 7 och NNR 111-113 UN 8.3 -p 239 + artiklar + handouts
Vecka 13 **23/3 - 27/3**	Eget arbete		

Preliminär Schema Grundläggande Näringsfysiologi

19 januari – 7 juni 2026

Kort information om kursen upplägg, examen och litteratur finns på sista sidan

Vecka 14 **30/3 - 3/4**	Eget arbete	Canvas Lärplatform: Quizzes	
Vecka 15 **6/4 - 10/4**	Inläsning Näringsrekommendationer Föreläsning 6: Näringsrekommendationer Instuderingsfrågor 6: Näringsrekommendationer	NNR 2023 Inspelad föreläsning Inlämning senast 26/04 söndag	NNR 2023 (mer info på Canvas) + handouts
Vecka 16 **13/4 - 17/4**	Eget arbete		
Vecka 17 **20/4 - 24/4**	Inläsning vitaminer Föreläsning 7: Vitaminer Instuderingsfrågor 7: Vitaminer Diskussionsfrågor 5: Vitaminer (OBL)	Understanding Nutrition (bok) Inspelad föreläsning Inlämning senast 10/05 söndag Inlämning senast 10/05 söndag	UN: 10, 11 + handouts (mer deltaljerad lästips på Canvas)
Vecka 18 **27/4 – 1/5**	Eget arbete		
Vecka 19 **4/5–8/5**	Inläsning mineraler Föreläsning 8: Mineraler Instuderingsfrågor 8: Mineraler	Understanding Nutrition (bok) Inspelad föreläsning Inlämning senast 20/05 (onsdag)	UN: 12, 13 + handouts (mer deltaljerad lästips på Canvas)

Preliminär Schema Grundläggande Näringsfysiologi

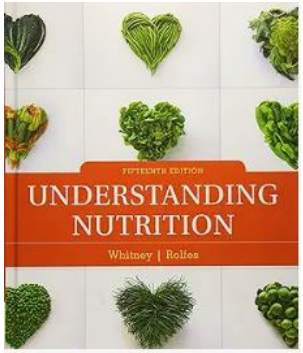
19 januari – 7 juni 2026

Kort information om kursen upplägg, examen och litteratur finns på sista sidan

Vecka 20 **11/5 - 15/5**	Eget arbete (tentamen förberedelse)	Canvas Lärplatform: Quizzes ZOOM tillfälle 2: 13/5 16:00 – 17:00	Övningsquiz och övningstenta Eget arbete (tentamen förberedelse)
Vecka 21 **18/5 - 22/5**	Eget arbete (tentamen förberedelse)		
Vecka 22 **25/5 - 29/5**	Eget arbete (tentamen förberedelse)		
Vecka 23	**Examination**	Torsdag 4e juni 13:00 – 16:00 Plats: Flemingsberg (mer information vid uppropet)	

Alla föreläsningar är förinspelade, inga live föreläsningar. OBL = Obligatoriska grupp-inlämningar av Diskussionsdokument (5)
Icke-obligatoriska individuella inlämningar av Instuderingsfrågor (8) (svarsförslag laddas upp efter varje deadline)

Kursen examineras i form av diskussionsuppgifter (5 grupp-inlämningar, U/G) och en skriftlig tentamen den 4e juni 2026 (U/G/VG)
Det är möjligt att göra tentamen på ett annat ställe med tentamenservice (högskola, bibliotek osv.) efter avstämning med kursledaren.



Kurslitteratur:
1. UN: Understanding Nutrition (Whitney and Rolfes): 17th, 16th , 15th, eller 14th edition: material på Canvas är från den 15e edition.
2. NNR: Nordic Nutrition Recommendations 2023 (2 PDF, svensk sammanfattning och den kompletta engelska version, på Canvas)

Rekommenderad litteratur: Näringslära för Högskolan (Berg, Ellegård, Larsson). 7e upplagan: Stockholm: Liber, ISBN:9789147131075

Kursansvarig: Eric Poortvliet, E-post: eric.poortvliet@ki.se
Kursadministratör: Sara Bruce E-post: sara.bruce.1@ki.se (vid frågor om (tidigt) avbrott, uppehåll osv.)