



**Preliminär Schema för
Grundläggande Näringsfysiologi 7,5 hp**

18 januari – 6 juni 2021

Datum	Ämne	Hur	Litteratur: kapitel
Vecka 3 18/1 - 22/1	Obligatoriskt upprop online (OBL) Kursinformation (schema, handledning) Inläsning UN: kapitel 1-3 och highlight 7	ZOOM (online): länk på Canvas 18 januari 12:00 – 12:30 (spelas in)	UN: 1 - 3 UN: Highlight 7 (alcohol) NNR: 13
Vecka 4 25/1 – 29/1	Föreläsning 1: Matsmältningssystemet Instuderingsfrågor 1 (individuellt) Diskussionsfrågor 1 (grupp): Alkohol (OBL)	Inspelad föreläsning (Åsa Strindlund) Inlämning senast 7/2	UN: 1 - 3 Ev. artiklar och egna sökningar
Vecka 5 1/2 - 5/2	Inläsning kolhydrater Eget arbete / grupparbete	Canvas	UN: 4 NNR: 11
Vecka 6 8/2 - 12/2	Föreläsning 2: Kolhydrater Instuderingsfrågor 2 (individuellt) Diskussionsfrågor 2 (grupp): Kolhydrater (OBL) (3 veckors kontroll)	Inspelad föreläsning (Åsa Strindlund) Inlämning senast 21/2	UN: 4 NNR: 11 Ev. artiklar och egna sökningar
Vecka 7 15/2 - 19/2	Inläsning proteiner Eget arbete / grupparbete	Canvas	UN: 6 NNR: 12
Vecka 8 22/2 - 26/2	Föreläsning 3: Proteiner Instuderingsfrågor 3 (individuellt) Diskussionsfrågor 3 (grupp): Proteiner (OBL)	Inspelad föreläsning (Åsa Strindlund) Inlämning senast 7/3	UN: 6 NNR: 12 Ev. artiklar och egna sökningar



Vecka 9 1/3 - 5/3	Inläsning Fetter Eget arbete / grupparbete	Canvas	UN: 5 NNR: 10
Vecka 10 8/3 - 12/3	Föreläsning 4: Fetter Instuderingsfrågor 4 (individuellt) Diskussionsfrågor 4 (grupp): Fetter (OBL)	Inspelad föreläsning (Åsa Strindlund) → Inlämning senast 21/3	UN: 5 NNR: 10
Vecka 11 15/3 - 19/3	Inläsning Energi-metabolism Eget arbete / grupparbete	Canvas	UN: 7 NNR: 8
Vecka 12 22/3 - 26/3	Föreläsning 5: Energimetabolism Instuderingsfrågor 5 (individuellt) Diskussionsfrågor 5 (grupp): Energi (OBL)	Inspelad föreläsning (Eric Poortvliet) → Inlämning senast 4/4	UN: 7 NNR: 8 Ev. artiklar och egna sökningar
Vecka 13 29/3 - 2/4	Inläsning näringsrekommendationer Eget arbete / grupparbete	Canvas	NNR: 1 (summary) + pp 43-53
Vecka 14 5/4 - 9/4	Föreläsning 6: Näringsrekommendationer Instuderingsfrågor 6 (individuellt)	Inspelad föreläsning (Eric Poortvliet)	UN: pp 17-22 (kapitel 1) NNR: 2 Ev. artiklar och egna sökningar
Vecka 15 12/4 - 16/4	Inläsning vitaminer Eget arbete / grupparbete	Canvas	UN: 10, 11 NNR: 15-27



Vecka 16 19/4 - 23/4	Föreläsning 7 : Vitaminer Instuderingfrågor 7 (individuellt) Diskussionsfrågor 6 (grupp): Vitaminer (OBL)	Inspelad föreläsning → Inlämning senast 2/5	UN: 10, 11 NNR: 15 - 27 Ev. artiklar och egna sökningar
Vecka 17 26/4 – 30/4	Inläsning mineraler Eget arbete / grupparbete	Canvas	UN: 12, 13 NNR: 28-41
Vecka 18 3/5 - 7/5	Föreläsning 8 : Mineraler Instuderingfrågor 8 (individuellt) Diskussionsfrågor 7 (grupp): Mineraler (OBL)	Inspelad föreläsning → Inlämning senast 16/5	UN: 12, 13 NNR: 28 - 41 Ev. artiklar och egna sökningar
Vecka 19 10/5 - 14/5	Eget arbete (tentamen förberedelse)		
Vecka 20 17/5 - 21/5	Eget arbete (tentamen förberedelse)		
Vecka 21 24/5 - 28/5	Eget arbete (tentamen förberedelse)		
Vecka 22	Examination	Fredag 4 Juni 13:00 – 16:00 Plats: online eller Flemingsberg (beror på Covid-19 situationen)	



**Karolinska
Institutet**

**Preliminär Schema för
Grundläggande Näringsfysiologi 7,5 hp**
18 januari – 6 juni 2021

Obligatorisk litteratur

UN - Understanding nutrition *Rolfes, Sharon Rady.; Whitney, Eleanor*
15th ed, 14th ed. eller 13th ed. (Belmont, CA : Thomson/Wadsworth)
ISBN-13: 978-1285874340

➔ *Notera att även äldre upplagor av Understanding Nutrition är relevanta för kursen.*

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

<http://norden.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A704251&dswid=ppfmain>

Rekommenderad litteratur

Näringslära för högskolan *Abrahamsson, Lillemor; Aunver, Kristjan*
5 : Stockholm : Liber, 2006 - 461 ISBN:91-47-05355-0

Examination

Kursen examineras i form av diskussionssuppgifter (grupp-inlämning) och skriftlig eller online tentamen (beror på covid-19 läget)

Kursansvariga

Eric Poortvliet, Dept för Biovetenskaper, NOVUM, KI. E-post: eric.poortvliet@ki.se Tel: 08-524 810 88
Kontakta mig helst via e-mail innan kursen och via Canvas under kursen