

## NUTRITION FÖR DANSLÄRARE NUTRITION FOR DANCE EDUCATORS

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

---

**Kurskod:** FANUBA

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:**

**Fördjupningsgrad:** G1N

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Idrottsvetenskap

**Fastställd av:** Institutionen för fysisk aktivitet och hälsa 2023-11-21

**Version:** 1

**Gäller från:** Höstterminen 2024

---

### Särskild behörighet

Ingen särskild behörighet.

### Lärandemål

#### *Kunskap och förståelse*

- redogöra för och visa förståelse för kroppens behov av energi, näringsämnen och vätskeintag i samband med träning och föreställning/tävling i dans,

#### *Färdighet och förmåga*

- använda enklare metoder för mätning av näringsintag och kroppsammansättning samt förklara hur man via kosten kan förändra kroppsammansättning på ett säkert sätt,

#### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

- reflektera över val av livsmedel, måltidstiming samt specifika kostbehov vid olika situationer inför, under och efter aktivitet,
- värdera och reflektera kring hur olika dieter/kosthållningar, specifika näringsämnen samt kosttillskott påverkar prestation och träningsanpassning.

### Innehåll

Kursen omfattar studier inom följande områden:

- Näringslära: energiomsättning, metabolism, makronutrient, mikronutrient samt vätska.
- Nutritionens betydelse för fysisk prestationsförmåga samt för fysiskt välmående vid träning, med särskilt fokus på dans.
- Praktiska tillämpningar: mätning och analys av kostintag, kroppsammansättning och energiomsättning. Översiktlig planering av kostintag för fysiskt mycket aktiva individer.

## **Examination**

För varje prov anordnas ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället. Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.

En student som inte helt uppfyller målen för ett prov kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering för att uppnå godkänt betyg. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att betyg meddelas på det ordinarie provtillfället. Komplettering ska lämnas in inom två veckor efter att studenten meddelats provresultatet, men före nästa omprov. Om studenten inte uppfyller detta inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

## **Kurskrav**

Närvaro och aktivt deltagande i den 2.5 dagar långa undervisningsperioden vid GIH. Om studenter inte uppfyller kurskravet så kan de, efter beslut av examinator, få möjlighet att göra en ersättningsuppgift. Denna skall slutföras innan kursens slut.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning (NAIS intyg) eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

## **Examinationsformer**

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Skriftlig individuell hemtentamen, 7.5 hp  
*Written examination, 7.5 credits*

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

## **Betyg**

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänt (U). För betyget VG på hel kurs krävs VG på den skriftliga examinationen. Senast i samband med kursstart ska studenten erhålla preciserade information om betygsriterier för respektive nivå.

## **Studentinflytande och kursvärdering**

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs.

Studenterna ska enligt 1 kap. 4 a § högskolelagen (1992:1434) ges möjlighet att utöva inflytande över utbildningen och högskolorna ska verka för att studenterna tar en aktiv del i arbetet med att vidareutveckla utbildningen. Formerna för studentinflytande regleras i högskolans riktlinjer.

## **Undervisningsform**

Kursen är huvudsakligen förlagd till digital undervisning på distans. Ett obligatoriskt undervisningstillfälle om 2.5 heldagar är förlagt till GIH. Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier och workshops. Diskussioner utifrån deltagarnas olika professioner, kunskaper, erfarenheter och intresseområden är en viktig del i kursen.

## **Övrigt**

Undervisning och examination sker på engelska.

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska student efter genomförd förändring eller kursens avskaffande vara garanterad minst tre ytterligare provtillfällen (utöver ordinarie provtillfälle) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats.

## **Litteratur och övriga läromedel**

### **Gäller hela kursen**

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

#### **Compulsory course literature**

Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2019). *Sport Nutrition*. (3rd ed.). Human Kinetics.

5-10 scientific journal articles will be added to the compulsory readings. These will be specified in the course information given to students at the start of the course.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

#### **Optional extra literature in Swedish**

Berg, C., Ellergård, L., Larsson, C. (2021) *Näringslära för högskolan*. Liber.