

Studieplan for Idrettsernæring SO 212N

7,5 studiepoeng

Vedtatt i avdelingsstyret ved Avdeling for mat- og medisinsk teknologi 30.03.09

Tidspunkt:

Start høsten 2009, deretter hvert semester.

Innledning:

Dette faget skal gi innsikt i relevante temaer innenfor fagfeltet idrettsernæring, et tema som har fått økt oppmerksomhet de siste årene. Det finnes god vitenskapelig dokumentasjon på at inntak av mat og drikke har betydning for optimal prestasjon i idrett, og det er derfor viktig med tilstrekkelig kunnskap om ernæring både for idrettsutøvere selv, og for personer som er i kontakt med idrettsutøvere. I løpet av studiet vil studentene få en innføring i generell ernæring, prestasjonsernæring og ernæringsmessige utfordringer for idrettsutøvere.

Målgruppe:

Toppidrettsutøvere, ivrige mosjonister, trenere, treningsveiledere, fysioterapeuter og andre med interesse for fagfeltet.

Undervisnings- og vurderingsformer:

Studentene vil få en liste over litteratur som de må sette seg inn i før studiestart. Studiet baserer seg på to obligatoriske heldagssamlinger, bestående av henholdsvis 2 og 3 dager, samt undervisning via den elektroniske læringsplattformen "It's Learning". Det forutsettes derfor at søkeren mestrer PC som arbeidsverktøy og har mulighet for tilgang til en PC med internetttilknytning og oppdatert nettleser. Det skal leveres 6 obligatoriske oppgaver og en fordypningsoppgave som vurderes som bestått/ikke bestått. 4 av de obligatoriske oppgavene og fordypningsoppgaven må være bestått for å få adgang til eksamen.

Kurset avsluttes med en hjemmeksamen, som vurderes med bokstavkarakterer fra A til F, der A er beste og E dårligste ståkarakter, mens F gis ved ikke bestått, etter gjeldene regler.

Deltagerantall og opptakskriterier:

Det tas opp minimum 17 og maksimum 25 studenter.

Søkere må ha generell studiekompetanse, eller annen relevant yrkeserfaring som etter høyskolens og olympiatoppens vurdering tas opp på grunnlag av realkompetanse.

Rangering:

Dersom det er flere kvalifiserte søkere enn antall studieplasser, rangeres søkerne innbyrdes etter karakterer fra videregående skole og inntil 4 poeng for relevant praksis.

Beskrivelse av studiet:

Studiets hovedmål er å gi en grundig innføring i ernæring og dets betydning for prestasjon i idrett. Det legges vekt på både teoretiske og praktiske aspekter ved idrettsernæring, og etter endt utdanning skal studentene kunne tilrettelegge et optimalt kosthold for ulike typer idrett, og for utøvere med ulike kliniske problemstillinger.

Sentrale tema:

- Ernæring og helse
- Fordøyelsessystemet

- Energiomsetning/metabolisme
- Prestasjonernæring
- Kosttilskudd og kostoptimalisering
- Vektregulering
- Forstyrret spiseadferd
- Klinisk ernæring
- Praktisk matlaging og produktvurdering

Pensumliste:

Fink, Burgoon, Mikesky: Practical Applications in Sports Nutrition. 2.ed

ISBN 978-0-7637-5494-5

- Olympiatoppens faktaark (18 stk)
- Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet, (Sosial og helsedirektoratet)
- Prester bedre med riktig kost (Sosial og helsedirektoratet)

En detaljert emnebeskrivelse med tilhørende litteratur vil bli utarbeidet og gjort tilgjengelig
For deltagerne senest 4 uker før kursstart.