

Emnebeskrivelse Idrettsernæring SO 212N

Med forbehold om endringer.

Modul 1: Grunnleggende ernæring

Leksjon 1: Fordøyelse og energiomsetning

Leksjon 2: Makronæringsstoffer

- Karbohydrater
- Fett
- Proteiner

Leksjon 3: Mikronæringsstoffer

- Vitaminer
- Mineraler

Leksjon 4: Ernæring og helse

Modul 2: Prestasjonsernæring

Leksjon 5: Energigivende næringsstoffer

- Karbohydrater
- Fett
- Protein
- Alkohol

Leksjon 6: Væskebalansen

Leksjon 7: Sportsprodukter

- Smaksprøver og vurdering av behov

Leksjon 8: Kosthold for ulike typer idrett

- Utholdenhetsidretter
- Styrketrening
- Lagidretter

Modul 3: Praktisk idrettsernæring

Leksjon 9: Praktisk matvarekunnskap

- Tolking av varedeklarasjon på ulike matvarer
- Næringsinnhold i ulike matvarer

Leksjon 10: Næringsberegning av kosthold

- Innføring i matberegningsprogram (Mat på data)
- Norske anbefalinger for ernæring
- Praktisk oppgave med analyse av eget kosthold

Leksjon 11: Praktisk tilrettelegging av kosthold for idrettsutøvere

- Beregning av energibehov og vurdering av ernæringsstatus
- Måltidsmønster og matvarevalg for idrettsutøvere
- Forslag til kostplaner
- Tilrettelegging av kosthold på reise

Leksjon 12: Praktisk matlaging

Modul 4: Vektregulering og klinisk ernæring

Leksjon 13: Vektregulering

- Vektøkning
- Vektreduksjon/slanking
- Alternative dietter og prestasjon

Leksjon 14: Forstyrret spiseadferd

- Ulike typer (anoreksi, bulimi, andre typer)
- Den kvinnelige utøvertriaden
- Forebygging av spiseforstyrrelser i idrett

Leksjon 15: Utøvere med spesielle utfordringer

- Matvareallergi/intoleranse
- Diabetes
- Vegetarianere/veganere
- Barn og unge utøvere i vekst
- Graviditet