

Inbjudan till Näringslära – kost o karies 7 tillfällen hösten 2022 och 1 tillfälle våren 2023

Kursansvarig: Ingegärd Johansson (IJ)

Målgrupp: ST tandläkare

Litteratur: Näringslära för högskolan, 7:e upplagan

I kursen behandlas olika livsmedels innehåll av energi- och näringsämnen med fokus på funktion, upptag och omsättning i kroppen. Praktisk och teoretisk tillämpning av näringsrekommendationer på individ- och gruppnivå ingår. Dessutom innehåller momentet en översikt av de vetenskapliga metoder som används vid forskning inom kostområdet. Exempel på frågor som tas upp är; vad innehåller en måltid och hur kan man påverka den; vilket fett ska man välja; måste man äta grönsaker om man äter frukt?

Innehåll -

- 2022-08- 31 Kostkunskap o Näringslära för välmående, allmänhälsa och munhälsa
- 2022-08- 31 Energi och vatten – Information egen kostutvärdering (4 dagar) o hemtentamen
- 2022-09-21 Proteiner – för kroppsbyggnad eller munhälsa?
2022-09-21 Fett i maten – rätt och lagom
2022-09-21 Kolhydrater för hälsa och sjukdom
- 2022-10-19 Kalium för skelettet, järn för blodet – om mineraler
2022-10-19 Vitaminer och "nya" bioaktiva ämnen
- 2022-11-16 Kostvanor och Livsmedelsförsörjning globalt och i Sverige
– Hållbart ätande för miljö och klimat
- 2022-11-16 Nordiska näringsrekommendationer (teori o praktik)
2022-11-16 Kostvarianter och modedieter
- 2022-11-30 Kost hos särskilda grupper (gravida, äldre o idrottare)
2022-11-30 Mat vid typ 2 diabetes o sjukdom ar som behandlas med kost
2022-11-30 Utdelning hemuppgifter
- 2022-12-14 Kartläggning av matval och rådgivning hos patienter och i befolkning
(metodval och att lyckas)
- 2022-12-14 Hälsopåstående om ämnen i livsmedel Toxiko
2022-12-14 Ätstörningar (BED, BDD, ortotexi, anorexi, nervosa, bulimia nervosa)
2022-12-14 Genomgång av kostregistreringarna och presentation Burden of lite databasen
- 2022-12-20 – Deadline inlämning hemtentamen**
- 2023-01xx Återkoppling och genomgång (40 min)
2023-01xx Webbaserad kursutvärdering

Anmälan sker till ST-sekreterare Marie Nystedt; marie.nystedt@regionvasterbotten.se senast den 1:a augusti 2022

Välkomna!

Kontakt - Ingegerd Johansson (ingerd.johansson@umu.se eller 070-577 60 35 (sms först då Ingegerd ej svarar på okända nummer)

Program med datum, tid och bokkapitel med innehållsbeskrivning

2022-08-31	kl 13:00-13:40	1	– Kostkunskap o Näringslära för välmående, allmänhälsa och munhälsa (40 min) – IJ
2022-08-31	kl 13:50-15:45		– Energi och vatten – Information egen kostutvärdering (4 dagar) o hemtentamen (2x40 min)
2022-09-21	kl 13:00-13:40	18	– Proteiner – för kroppsbyggnad eller munhälsa? (40 min) – IJ
2022-09-21	kl 13:50-14:30	17,19	– Fett i maten – rätt och lagom (40 min) – MW
2022-09-21	kl 14:45-15:30		– Kolhydrater för hälsa och sjukdom (40 min) – IJ
2022-10-19	kl 13:00-14:30	22	– Kalium för skelettet, järn för blodet – om mineraler (2x40 min) – SB
2022-10-19	kl 15:00-16:30	12	– Vitaminer och "nya" bioaktiva ämnen (2x40 min) – AW
2022-11-16	kl 13:00-14:30		– Kostvanor och Livsmedelsförsörjning globalt och i Sverige (2x40 min) – AW – Hållbart ätande för miljö och klimat
2022-11-16	kl 15:00-15:40	13,14	– Nordiska näringsrekommendationer (teori o praktik) (40 min) – SB
2022-11-16	kl 15:40-16:20		– Kostvarianter och modedieter (40 min) - SB
2022-11-30	kl 13:00-14:30	27-29	– Kost hos särskilda grupper (gravida, äldre o idrottare) (2x40 min) - MW
2022-11-30			– Mat vid typ 2 diabetes o sjukdom ar som behandlas med kost – SB
2022-11-30	kl 15:00		– Utdelning hemuppgifter – IJ
2022-12-14	kl 13:50-15:45		– Kartläggning av matval och rådgivning hos patienter och i befolkning (metodval och att lyckas) (40 min) – MW
2022-12-14	kl 13:50-14:30	30	– Hälsopåstående om ämnen i livsmedel Toxiko (40 min) – MW
2022-12-14	kl 15:00-15:40	23,24	– Ätstörningar (BED, BDD, ortotexi, anorexi, nervosa, bulimia ervosa) (40 min) – SB
2022-12-14	kl 15:50-16:30		– Genomgång av kostregistreringarna och presentation Burden of lite databasen (40 min) – SB
2022-12-20			– Deadline inlämning hemtentamen - LJ
2023-01xx	kl 13:00-15:00		– Återkoppling och genomgång (40 min) – LJ
2023-01xx	kl 15:15-15:20		– Webbaserad kursutvärdering