

## LITTERATURLISTA

# Hälsopromotion, fysisk aktivitet och kost - i teori och praktisk tillämpning

## 22,5 högskolepoäng

### S0052H

**Health promotion, physical activity and nutrition - in theory and praxis**

**Litteraturlista antagna: Höst 2012 Lp 1 - Vår 2013 Lp 4**

**BESLUTSDATUM**  
**2012-10-17**

Följande litteratur är obligatorisk, dvs. denna litteratur kommer att ingå och examineras i studieuppgifterna och examinationerna.

Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W. & Nilsson, G. (red.) (2006) Näringslära för Högskolan. Stockholm: Liber (Vi använder kapitel 16)

Alter, M., & Webb, E. (2000) Idrottarens stretchbok. Stockholm: SISU Andersson, G. (2010) Konditionstest på Cykel. Tillägg och nyheter. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Andersson, G. Forsberg, A & Malmgren, S. (2006) Konditionstest på Cykel. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Bergström Wuolo, M., & Wikström, S. (2010) Då tycker jag idrotten är kull! . Vad som motiverar elever att delta på idrotten. Examensarbete. Institutionen för hälsovetenskap. Luleå Tekniska Universitet. (Finns att ladda hem på Fronter).

Forsberg, A., Holmberg, HC., Woxnerud, K. (2002) Träna din kondition. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Henriksen, J-O & Detlevsen, A-J (2001) Etik i arbete med människor. Lund: Studentlitteratur.

Johansson, U. (2003) Näring och hälsa. Lund: Studentlitteratur.

Kostenius C. & Lindqvist A-K. (2006) Hälsovägledning- från ord och tanke till handling. Lund: Studentlitteratur.

Sacks, F., Bray, G., Carey, V., Smith, S., Ryan, D., Anton, S., McManus, K., Champagne, C., Bishop, L., Laranjo, N., Leboff, M., Rood, J., de Jonge, L., Greenway, F., Loria, C., Obarzanek, E. & Williamson, D. Comparison of Weight-Loss Diets with Different Compositions of Fat, Protein, and Carbohydrate. The New England Journal of Medicine, 360(9), 859-873.

Sveriges olympiska kommitté (2009) Kostpolicy från olympiska kommittén. Stockholm: Författaren.

Finns att ladda ner på följande länk:

<http://www.sok.se/download/18.71552e2411fa881a5cb800026523/Kostpolicy+SOK+maj+2009.pdf>

Thomeé, R., Augustsson J., Wernbom, M. & Augustsson, S., & Karlsson, J. (2008) Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering. Stockholm: SISU

Wheelan, A.S (2010) Att skapa effektiva team : en handledning för ledare och medlemmar. Lund: Studentlitteratur

Världsnaturfonden WWF (2010) Fisk till middag? WWFs fickguide för mer miljövänliga köp av fisk- och skaldjursprodukter. Stockholm: Författaren.

Obligatoriskt är även:

Ett antal artiklar som väljs ut under artikelseminarierna (se studieuppgifter FYS 2 & KOST 1) Dietist XP manual. Finns att ladda ner på följande länk: <http://www.kostdata.com/main.htm> HPB kursmaterial OBS! HPB kursmaterial är obligatoriskt och säljs till ett pris av 742:- som betalas via postgiro efter första kurstillfället.

Livsmedelsverkets information om mat och miljö: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-miljo/>

Klimatpyramider för att äta efter säsong: <http://www.klimatmat.se/klimatpyramider.aspx>

Tillgänglig i fulltext

Livsmedelsverket (2009) Livsmedelsverkets miljösmarta matval. Stockholm: Författaren

Naturvårdsverket (2009) Fisk till middag? WWFs fickguide för mer miljövänliga köp av

Sveriges olympiska kommitté (2009) Kostpolicy från olympiska kommittén. Stockholm:

Stockholms Läns Landsting (2001) Ät S.M.A.R.T. ett utbildningsmaterial om maten

Sacks, F., Bray, G., Carey, V., Smith, S., Ryan, D., Anton, S., & ... Williamson, D. (2009). Comparison of weight-loss diets with different compositions of fat, protein, and carbohydrates. New England Journal of Medicine, 360(9), 859-873

## Examinator

Catrine Kostenius