Oslo Nye Høyskole

Pensumliste for:

Idrettsernæring

Studieåret: 2025/2026



Oslo Nye Høyskole

Litteraturliste

Pensumbøker defineres ut fra anbefalt litteratur og læringsutbyttene i emnebeskrivelsene. I tillegg til bøker vil det være ulike nedlastbare rapporter, retningslinjer og kompendium. Disse finner du oversikt over i leselistene tilhørende hvert emne i Qybele.

Anatomi, fysiologi og matkunnskap GERN1101

- *Om mat og ernæring, en introduksjon til hva man bør spise,* 1.utg. – E. Bere & N.C. Øverby.
  ISBN: 9788276348484
- *Menneskekroppen - fysiologi og anatomi,* 3.utg. – O. Sand, Ø.V. Sjaastad, E. Haug & J.G. Bjålie.
  ISBN: 9788205504820

Generell ernæring GERN1201

- *Samfunnsernæring,* 1.utg. – D. Engeset, L.E. Torheim & N.C. Øverby.
  ISBN: 9788215030630
- *Om mat og ernæring, en introduksjon til hva man bør spise,* 1.utg. – E. Bere & N.C. Øverby.
  ISBN: 9788276348484
- *Menneskekroppen - fysiologi og anatomi,* 3.utg. – O. Sand, Ø.V. Sjaastad, E. Haug & J.G. Bjålie.
  ISBN: 9788205504820

Idrettsernæring, trening og prestasjon ERN6010

- *Clinical Sports Nutrition*, 5.utg. – L. Burke & V. Deakin.
  ISBN: 9781743073681
- *Idrettsernæring*, 1.utg. – I. Garthe & C. Helle.
  ISBN/EAN: 9788205391864
- *Treningslære*, 6.utg. – A. Gjerset, P. Holmstad, T. Raastad, K. Haugen & R. Giske.
  ISBN: 9788205548695
- *Styrketrening - i teori og Praksis*, 1.utg. – T. Raastad, G. Paulsen, P.E. Refsnes, B.R. Rønnestad & A.R. Wisnes.
  ISBN: 9788205382190