

Dietetyka sportowców

Cel: Wyposażenie uczestników w zakresie fizjologicznych aspektów żywienia i dietetyki osób o wysokiej aktywności fizycznej oraz kształtowanie umiejętności oceny i planowania sposobu żywienia

Wymagania wobec kandydata: Kurs adresowany jest do osób z ukończonym kursem „Żywienie sportowców”, absolwentów szkół wyższych

Tryb kursu: sesje weekendowe (sobota - niedziela)

Czas trwania: 3 zjazdów weekendowych

Liczba godzin: 35

Wybrane treści programowe:

Lp	TREŚCI KSZTAŁCENIA (zestawienie zagadnień)	Liczba godzin
1.	Fizjologiczno-biochemiczne podstawy wysiłku fizycznego, ze szczególnym uwzględnieniem procesów metabolicznych. Zapotrzebowanie energetyczne u osób o wysokiej aktywności fizycznej. Wyznaczanie metabolizmu podstawowego i dobowych wydatków energetycznych osób aktywnych fizycznie- przegląd metod pomiarowych. Kaloryczność diety- ocena spożycia energii	2 W 3 Ćw
2.	Białka w zbilansowanej diecie osób o wysokiej aktywności fizycznej: źródła białek o wysokiej wartości odżywczej, normy fizjologicznego zapotrzebowania, zalecenia żywieniowe dotyczące spożywania białek.	2 W
3.	Węglowodany w żywieniu osób o wysokiej aktywności fizycznej: źródła pokarmowe, normy fizjologicznego zapotrzebowania, zalecenia żywieniowe dotyczące spożywania węglowodanów, zastosowanie indeksu glikemicznego w planowaniu żywienia sportowców, węglowodany w żywieniu około wysiłkowym.	2 W
4.	Tłuszcze w żywieniu osób o wysokiej aktywności fizycznej: tłuszcze jako substraty energetyczne w spoczynku i podczas wysiłków, pokarmowe źródła zalecanych tłuszczów, zalecenia dotyczące spożywania tłuszczów przez sportowców.	2 W
5.	Zalecenia racjonalnego żywienia dla osób aktywnych fizycznie- piramida żywieniowa dla sportowców. Wartość odżywcza wybranych grup produktów spożywczych i ich zastosowanie w racjonalnej diecie sportowców.	2W 2 Ćw
6.	Ocena spożycia makroskładników w diecie osób aktywnych fizycznie.	3 Ćw.
7.	Żywienie w regulacji gospodarki kwasowo- zasadowej organizmu. Gospodarka wodno-elektrolitowa organizmu. Profilaktyka odwodnienia i zasady prawidłowego nawadniania w czasie wysiłku fizycznego Rodzaje napojów i ich zastosowanie w sporcie: płyny izotoniczne, napoje energetyzujące i in. Analiza podaży płynów w diecie	2 W 2 Ćw
8.	Właściwości funkcjonalne składników regulujących (witamin i soli mineralnych) i ich rola w żywieniu sportowców. Zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne w warunkach zwiększonego wysiłku fizycznego. Ocena spożycia wybranych składników regulujących.	4 W 1 Ćw.
9.	Stres oksydacyjny w sporcie. Rola antyoksydantów w żywieniu sportowców. Produkty spożywcze jako źródła antyoksydantów. Profilaktyka anemii i niedoborów żelaza u sportowców	2 W
10	Zalecenia racjonalnego żywienia dzieci i młodzieży uprawiającej sport wyczynowo	2 W
11	Zasady planowania jadłospisów dla osób aktywnych fizycznie. Opracowanie przykładowych zestawów posiłków zgodnie z rekomendacjami żywieniowymi dla sportowców	4 Ćw

Formy zaliczenia: Aktywne uczestnictwo w zajęciach i zaliczenie testu

Termin zajęć: po zebraniu grupy 20 osób

Dokument końcowy: certyfikat/ zaświadczenie