

PLAN TEMATYCZNY
zajęć z przedmiotu „Żywienie w sporcie i rekreacji” dla studentów
Dietetyki II roku I stopnia 2020/2021

SEMINARIA:

1. Wysiłek fizyczny w różnych okresach fizjologicznych (dzieci, młodzież, kobiety ciężarne, dorośli i osoby starsze):
 - zalecenia dotyczące aktywności fizycznej,
 - wpływ wysiłku fizycznego na organizm człowieka,
 - różnice w odpowiedzi organizmu na wysiłek fizyczny.
2. Podstawy fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego:
 - metabolizm substratów energetycznych,
 - ocena zapotrzebowania energetycznego,
 - żywienie w aktywności fizycznej rekreacyjnej,
 - specyfika żywienia sportowców (amatorzy/zawodnicy),
 - koncepcja dostępności energii i zaburzenia odżywiania u sportowców.
3. Skład ciała osób aktywnych fizycznie. Strategie żywieniowe wpływające na masę i skład ciała (seminarium to łączy się z ćwiczeniami 1).

Seminaria 4 i 5 odbywają się w Katedrze i Klinice Chorób Wewnętrznych i Diabetologii Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu; adres jednostki: Szpital Miejski im. Franciszka Raszei, ul. Mickiewicza 2, 60-834 Poznań. Seminaria te odbywają się po zakończeniu wszystkich ćwiczeń w Katedrze i Zakładzie Fizjologii.

4. Aktywność fizyczna i dieta jako profilaktyka chorób cywilizacyjnych:
 - podstawy kwalifikacji do regularnej aktywności fizycznej,
 - aktywność fizyczna u chorych na cukrzycę typu 2,
 - aktywność fizyczna u chorych na cukrzycę typu 1.
5. Żywienie aktywnych fizycznie chorych na cukrzycę:
 - ogólne strategie żywieniowe u chorych na cukrzycę uprawiających sport,
 - płyny w sporcie – cukrzyca.

ĆWICZENIA:

1. Strategie żywieniowe wpływające na masę i skład ciała.
2. Białko w diecie osób aktywnych fizycznie – specyfika sportów siłowych. Żywieniowe przygotowanie do wysiłku i regeneracja powysiłkowa.
3. Węglowodany w diecie osób aktywnych fizycznie – specyfika sportów wytrzymałościowych. Zasady żywienia okołotreningowego.
4. Tłuszcze, witaminy i składniki mineralne w diecie osób aktywnych fizycznie.
5. Woda i elektrolity w żywieniu osób aktywnych fizycznie.

Literatura

Podstawowa:

- Śliwicka E, Warchoń M. Żywnienie osób aktywnych fizycznie. W: Fizjologia żywienia. Red. Krauss H. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2019, 311-337.
- Rekomendacje DC/AND/ACSM 2016 – Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine (dostępne na stronie internetowej Katedry Fizjologii – www.kzf.ump.edu.pl)

Dodatkowa:

- Frączek B, Krzywański J, Krysztofiak H. Dietetyka sportowa. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2020.