

## Projekt studencki „dieta sportowca”

### Zadania:

1. Przeprowadzenie wywiadu żywieniowo-medycznego z wybranym sportowcem – amatorem lub zawodnikiem – wzór ankiety do pobrania na stronie KZF.
2. Ustalenie 7-dniowego speriodyzowanego jadłospisu dla sportowca – uwzględnienie wszystkich niezbędnych aspektów periodyzacji i personalizacji diety, z ustaleniem celu żywieniowego włącznie (założenia diety, jadłospis, zalecenia praktyczne).
3. Wdrożenie planu dietetycznego przy współpracy ze sportowcem – opis działań.
4. Ocena efektów po 2-3 tygodniach stosowania planu żywieniowego (czy cel żywieniowy został osiągnięty? jeśli nie, dlaczego?)
5. Opis współpracy ze sportowcem – trudności, sposoby ich rozwiązania, wnioski.
6. Przedstawienie swojej pracy w postaci krótkiej - max. 10 min. prezentacji, na ostatnich zajęciach – 22.11.2019 r.

Wszystkie osoby, które przygotują projekt, otrzymają dodatkowe punkty do zaliczenia – 1-5pkt.

dr n. med. Magdalena Warchoń