



Katedra i Zakład Fizjologii

Kierunek: Dietetyka

Nazwa przedmiotu: Żywnienie w sporcie i rekreacji

**Tytuł ćwiczenia: Białko w diecie osób aktywnych fizycznie – specyfika sportów
siłowych. Żywnienie przed wysiłkiem i regeneracja powysiłkowa.**

Prowadzący: dr n. med. Agata Czochralska-Duszyńska

1. Wymagania wstępne:
 - a. Fizjologia żywienia człowieka
2. Wymagania szczególne (np.: dodatkowa odzież ochronna, zwolnienia z posiadania fartuchów, itd.): brak wymagań
3. Zakres realizowanego ćwiczenia:
 - a. Białko w diecie
 - b. Sporty siłowe
 - c. Wpływ żywienia na wysiłek i regenerację
4. Literatura:
 - a. Frączek B, Krzywański J, Krysztofiak H. Dietetyka sportowa. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2020
 - b. Śliwicka E, Warchoń M. Żywnienie osób aktywnych fizycznie. W: Krauss H. Fizjologia żywienia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2019
5. Do zaliczenia tematu wymagana jest wiedza z zakresu wiedzy podstawowej (pkt. 1) oraz realizowanej na ćwiczeniach (pkt. 3). Dodatkowo Student zobowiązany jest znać treści omawiane w czasie zajęć.