



Katedra i Zakład Fizjologii

Kierunek: Dietetyka

Nazwa przedmiotu: Żywnienie w sporcie i rekreacji

Tytuł ćwiczenia: Żywnienie w wybranych dyscyplinach sportowych

Prowadzący: dr n. med. Emilia Korek i dr n. med. Agata Czochralska-Duszyńska

1. Wymagania wstępne:
 - a. Znajomość podstaw fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego.
 - b. Znajomość roli białek, węglowodanów, tłuszczów, witamin i składników mineralnych w organizmie człowieka.
2. Wymagania szczególne: brak wymagań
3. Zakres realizowanego ćwiczenia:
 - a. Żywnienie w wybranych dyscyplinach sportowych (specyfika żywienia w sportach indywidualnych i drużynowych)
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.