



## **Katedra i Zakład Fizjologii**

**Kierunek: Dietetyka**

**Nazwa przedmiotu: Żywnienie w sporcie i rekreacji**

**Tytuł ćwiczenia: Woda i elektrolity w żywieniu osób aktywnych fizycznie**

**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. Woda
  - b. Elektrolity
  - c. Wpływ nawodnienia 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.