

Výživa a pohybová aktivita I
Úvodní hodina
Semestr jaro 2018

Základní informace

- Přednášející:
- Mgr. Kateřina Hortová:
- Mgr. Petr Loskot:

Studijní materiály, literatura

- Nutrient timing for peak performance, Heidi Skolnik 2010 (knihovna Kampus)
- Výživa sportovců a sportovní výkon, Zdeněk Vilikus 2012 (knihovna Kampus)
- NSCA's guide to sport and exercise nutrition, Bill I. Campbell 2011 (knihovna Kampus)
- Nejnovější souhrnné články od International Society of Sports Nutrition (bude zasláno v elektronické podobě)
- Přednášky (Budou vkládány do studijních materiálů v Isu)

Sylabus I

- 27.2.: Sacharidy a vytrvalostní sport, (Mgr. Hortová)
- 6.3.: Tuky a vytrvalostní sport, (Mgr. Hortová)
- 13.3.: Bílkoviny a vytrvalostní sport, (Mgr. Hortová)
- 20.3.: Hydratace u vytrvalostních a silových sportů, (Mgr. Hortová)
- 27.3.: Bílkoviny a tuky a silový sport, (Mgr. Loskot)
- 3.4.: Sacharidy a silový sport, (Mgr. Loskot)
- 10.4.: Doplnky stravy u vytrvalostních a silových sportů, (Mgr. Loskot)

Sylabus II

- 17.4.: Redukce hmotnosti u sportovců, doplňky stravy u dětí a seniorů, (Mgr. Loskot)
- 24.4.: Poruchy příjmu potravy u sportovců, Female athlete triad, (Mgr. Loskot)
- 1.5.: Státní svátek
- 8.5.: Státní svátek
- 15.5.: Výpočet jídelníčků v nut. softwaru (Nutridan) – vytrvalostní, (Mgr. Hortová)
- 22.5.: Výpočet jídelníčků v nut. softwaru (Nutridan) – silový, (Mgr. Loskot)
- 29.5.: Prezentace jídelníčků, test (ověření si znalostí pro studenty, zda zvládli základy) (Mgr. Hortová, Mgr. Loskot)

Prezentace studentů - zápočet

- Vypracování jídelníčku (1 den) pro silového a vytrvalostního sportovce
- **Odevzdání obou jídelníčků do půlnoci 25. května**
- Ústní prezentace jídelníčků, diskuse
- Jídelníček by měl obsahovat:
- Antropometrické a základní údaje o klientovi
- Výpočty potřeby energie a živin (+odůvodnění kroků)
- Popis fyzické aktivity a jejího trvání během dne
- Rozpis jednotlivých jídel, pitného režimu a doplňků stravy (u všech gramáže)
- Jídelníček by měl být zpracován přehledně (**ne pouze zkopírované nepřehledné tabulky**)

Zakončení předmětu

- Jaro 2018: zápočet (jídelníčky+prezentace)
- Podzim 2018: bude zakončen **ústní zkouškou**
- 1) Teoretická část – okruhy viz sylabus
- 2) Praktická část – vypracování jednoho jídelníčku pro vytrvalostního/silového sportovce