

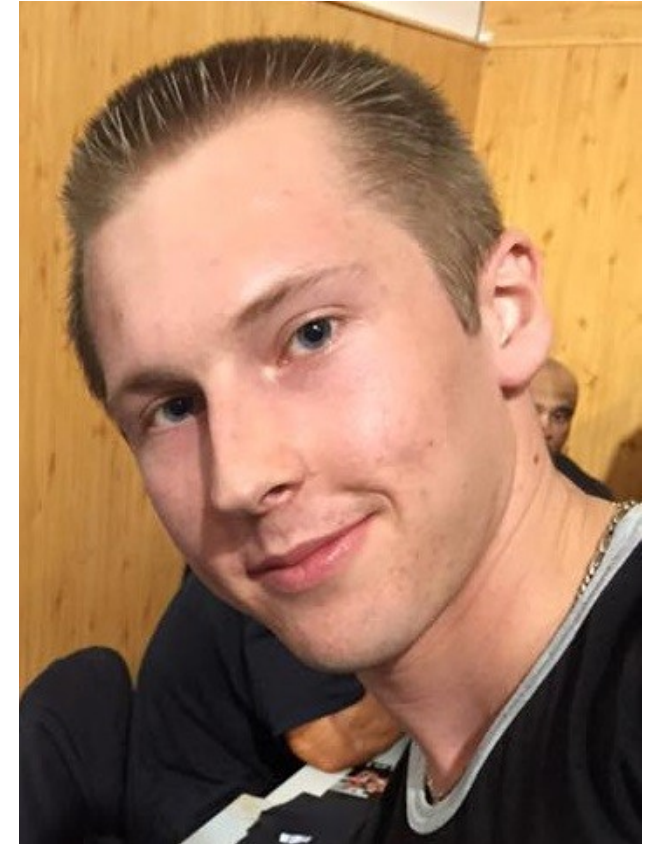
Výživa a pohybová aktivita I  
Úvodní hodina  
Semestr jaro 2019

# Základní informace

- **Výživa a pohybová aktivita I (jaro 2019) – zaměřeno na výživu**
- **Přednášející: Mgr. Petr Loskot**
  
- **Výživa a pohybová aktivita II (podzim 2019) – zaměřeno na pohybovou aktivitu**
- **Přednášející: Doc. PaedDr. Vladislav Mužík, CSc., Mgr. Robert Vysoký, Ph.D**

# Něco o mně 😊

- \* březen 1992, Pelhřimov
- 2007–2011: Gymnázium Pelhřimov
- 2011–2016: LF MUNI, obor nutriční terapeut (Mgr.)
- **2016–doposud:** LF MUNI, doktorské studium, obor, Hygiena, epidemiologie a preventivní lékařství
- **2016–doposud:** tvorba jídelníčků + sportovní výživa
- **2016–doposud:** Výuka (Sportovní výživa, Léčebná výživa, Obezitologie, Preventivní lékařství)
- **2016–doposud:** Aktin: zástupce šéfredaktora, vzdělávání zaměstnanců, psaní článků, vývoj receptur DS
- **2017–doposud:** Fitness Institut: lektor



# 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 vloženo do ISu)
- Přednášky (Budou vkládány do studijních materiálů v Isu)

# Sylabus I

- 26. 2.: Úvod do výživy v silových sportech: Energetická bilance, příjem bílkovin v silovém sportu
- 12. 3.: Příjem sacharidů a tuků v silovém sportu
- 19. 3.: Doplnky stravy v silovém sportu
- 26. 3.: Úvod do výživy ve vytrvalostních sportech: Energetická bilance, sacharidy ve vytrvalostním sportu
- 2. 4.: Bílkoviny a tuky ve vytrvalostním sportu
- 9. 4.: Low-carb vs. low-fat a vliv na sportovní vytrvalostní výkon
- 16. 4.: Doplnky stravy u vytrvalostních sportů, u dětí a seniorů, hydratace u vytrvalostních a silových sportů
- 23. 4.: Redukce hmotnosti a nabírání u sportovců, problematika Female Athlete Triad

# Sylabus II

- 30. 4.: Téma na přání (možnost výběru od Vás)
- 7. 5.: Praktická hodina: Výpočet jídelníčků v nutričním softwaru (NutriPro) – silový sportovec
- 14. 5.: Praktická hodina: Výpočet jídelníčků v nutričním softwaru (NutriPro) – vytrvalostní sportovec
- 21. 5.: Prezentace a obhajoba jídelníčků
- 28.5.: Zápočtový test (Multiple choice, 30 otázek, 80 % a více bodů udělení zápočtu)

# Podmínky zápočtu: Jídelníčky

- Vypracování jídelníčku (1 den) pro silového a vytrvalostního sportovce
- **Odevzdání obou jídelníčků do půlnoci 18. května**
- Ústní prezentace a obhajoba *jednoho* z jídelníčků, diskuse
- Jídelníček by měl obsahovat:
- Základní údaje o klientovi (antropometrie, věk, zdravotní stav, anamnéza)
- Popis fyzické aktivity a jejího trvání během dne
- Výpočty potřeby energie a živin (+odůvodnění kroků)
- Rozpis jednotlivých jídel, pitného režimu a doplňků stravy (včetně gramáže)
- Jídelníček by měl být zpracován přehledně (**ne pouze zkopírované nepřehledné tabulky**)

# Průběh a zakončení předmětu

- **Jaro 2019:** výuka „výživové“ části předmětu, **zápočet (jídelníčky, zápočtový test)**
- **Podzim 2019:** výuka „pohybové“ části předmětu (doc. Mužík, dr. Vysoký)
- Podzim 2019: bude zakončen **ústní zkouškou z každé části předmětu**
  
- **Zakončení výživové části předmětu: Zkouška ze 2 částí**
- **1) Ústní část zkoušky** – teoretické znalosti viz sylabus
- **2) Praktická část zkoušky** – rámcové vypracování jednoho dne jídelníčku pro vytrvalostního/silového sportovce