

Výživa a pohybová aktivita I
Úvodní hodina
Semestr jaro 2020

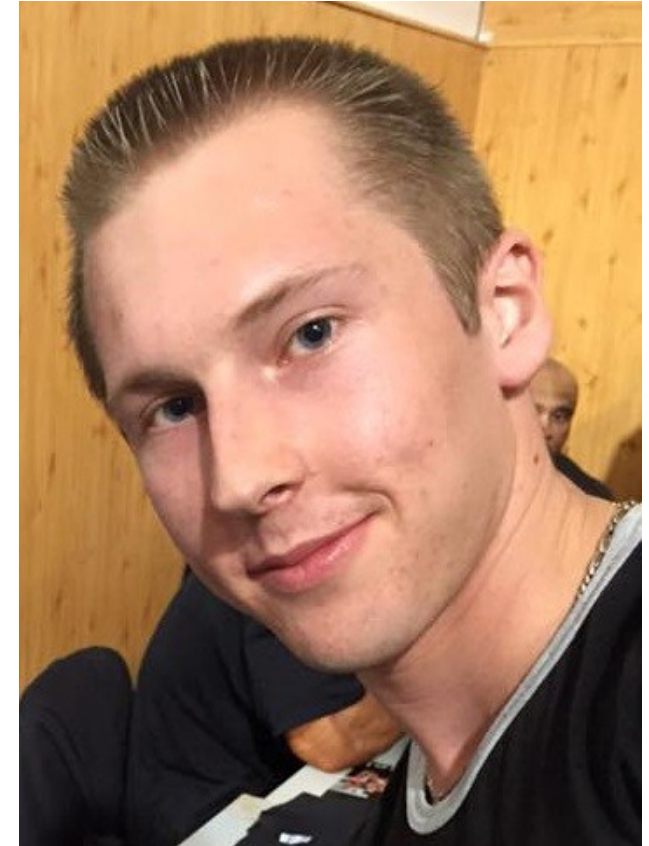
Základní informace

- **Výživa a pohybová aktivita I (jaro 2020) – zaměřeno na výživu**
- **Přednášející:** Mgr. Petr Loskot, Mgr. Kateřina Hortová

- **Výživa a pohybová aktivita II (podzim 2020) – 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

- 25. 2.: Úvod do výživy v silových sportech: Energetická bilance, příjem bílkovin v silovém sportu
- 3. 3.: Příjem sacharidů a tuků v silovém sportu
- 10. 3.: Doplnky stravy v silovém sportu
- 17. 3.: Úvod do výživy ve vytrvalostních sportech: Energetická bilance, sacharidy ve vytrvalostním sportu
- 24.3.: Bílkoviny a tuky ve vytrvalostním sportu
- 31.3.: Low-carb/Keto vs. Low-fat a vliv na sportovní výkon
- 7. 4.: Doplnky stravy u vytrvalostních sportů, hydratace u vytrvalostních a silových sportů
- 14. 4.: Redukce hmotnosti a nabírání u sportovců, problematika Female Athlete Triad

Sylabus II

- 21. 4.: Děti a senioři a výživa ve sportu, doplňky stravy u dětí a seniorů (zřejmě Mgr. Hortová)
- 28. 4.: Praktická hodina: Ukázkové výpočty a nastavování živin a suplementace u sportovců
- 5. 5.: Praktická hodina: Výpočet jídelníčků v nutričním softwaru (NutriPro) – silový sportovec
- 12. 5.: Praktická hodina: Výpočet jídelníčků v nutričním softwaru (NutriPro) – vytrvalostní sportovec
- 19.5.: Prezentace a obhajoba jídelníčků
- 26.5: 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 16. 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 2020:** výuka „výživové“ části předmětu, **zápočet (jídelníčky, zápočtový test), ústní zkouška**
- **Podzim 2020:** výuka „pohybové“ části předmětu (doc. Mužík, dr. Vysoký)
- Podzim 2020: bude zakončen **ústní zkouškou z každé části předmětu**
- **Zakončení „výživové“ části předmětu:**
- **1) Ústní část zkoušky** – teoretické znalosti viz sylabus