

Výživa a pohybová aktivita I

Úvodní hodina

Semestr jaro 2021

# Základní informace

- **Výživa a pohybová aktivita I (jaro 2021) – zaměřeno na výživu**
- **Přednášející:** Mgr. Petr Loskot, Mgr. Kateřina Hortová
  
- **Výživa a pohybová aktivita II (podzim 2021) – 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 (OSVČ)
- **2016–doposud:** Výuka (Sportovní výživa, Léčebná výživa, Obezitologie, Preventivní lékařství)
- **2016–doposud:** Aktin: vývoj receptur DS, legislativa DS, marketing, redakce
- **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

- 2.3 a 9. 3.: Úvod do výživy v silových sportech: Energetická bilance, příjem bílkovin v silovém sportu
- 16. 3.: Příjem sacharidů a tuků v silovém sportu
- 23. 3.: Doplnky stravy v silovém sportu
- 30. 3.: Úvod do výživy ve vytrvalostních sportech: Energetická bilance, sacharidy ve vytrvalostním sportu
- 6.4.: Bílkoviny a tuky ve vytrvalostním sportu
- 13.4.: Low-carb/Keto vs. Low-fat a vliv na sportovní výkon
- 20. 4.: Doplnky stravy u vytrvalostních sportů, hydratace u vytrvalostních a silových sportů
- 27. 4.: Redukce hmotnosti a nabírání u sportovců, problematika Female Athlete Triad

# Sylabus II

- 4. 5.: Děti a senioři a výživa ve sportu, doplňky stravy u dětí a seniorů (zřejmě Mgr. Hortová)
- 11.5.: Praktická hodina: Ukázkové výpočty a nastavování živin a suplementace u sportovců
- 18. 5.: Praktická hodina: Výpočet jídelníčků v nutričním softwaru (NutriPro) – silový sportovec
- 25. 5.: Praktická hodina: Výpočet jídelníčků v nutričním softwaru (NutriPro) – vytrvalostní sportovec
- 1.6.: Prezentace a obhajoba jídelníčků
- 8.6: 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 28. května (pátek)**
- 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**)



# Podmínky zápočtu: Zápočtový test

- 30 otázek, 40 správných odpovědí (maximálně 40 bodů)
- Na test 30 minut
- Možno více správných odpovědí u jedné otázky
- +1 bod za každou správnou odpověď
- 0 bodů za nezodpovězení otázky
- -1 bod za každou chybně zakroužkovanou odpověď
- **Hranice „úspěšnosti“: zisk 75% a více bodů**

# Ústní zkouška

- Na ústní zkoušce si student tahá 2 otázky
- Příprava
- Ústní rozprava nad otázkami

# 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