

DIETETYKA SPORTOWA – PROGRAM KURSU

1. Zasady żywienia w sporcie

- Dietetyka sportowa
 - Rola diety w sporcie,
 - Przeciwwskazania do wysiłku,
 - Najważniejsze zasady żywienia sportowców
 - Piramida zdrowego żywienia sportowców
- Potrzeby energetyczne sportowców
 - Energia – podstawowe informacje, źródła energii
 - Wartość energetyczna składników pokarmowych
 - Obliczanie zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze
 - Główne szlaki energetyczne,
 - Rodzaje przemian energetycznych w trakcie treningu, zmęczenie

2. Rola poszczególnych składników w żywieniu sportowców

- Węglowodany w diecie sportowców
- Tłuszcze w diecie sportowców
- Białka w diecie sportowców
- Witaminy, składniki mineralne i płyny w diecie sportowców

3. Rodzaje wysiłków fizycznych a dieta

- Trening siłowy
 - Zasady ogólne treningu
 - Podstawy diety
 - Zapotrzebowanie na poszczególne składniki
 - Przykładowy jadłospis
- Trening wytrzymałościowy

- Zasady ogólne treningu
- Podstawy diety
- Zapotrzebowanie na poszczególne składniki
- Przykładowy jadłospis

4. Suplementacja sportowców

- Suplementy diety
 - Pojęcie suplementu,
 - Klasyfikacja suplementów,
 - Rola suplementacji w diecie sportowców,
 - Zasady ustalania planu suplementacyjnego

- Charakterystyka poszczególnych grup suplementów:
 - Odżywki
 - Preparaty anaboliczne
 - Odżywki węglowodanowo - białkowe
 - Antykataboliki
 - Reduktory tłuszczu