**Organizace výuky: Sportovní výživa**

(povinný předmět – kombinované studium)

**Zimní semestr 2023/2024**

**Termín:** Pondělí 25.9.2023 Čas: 8:00 – 11:30

Čtvrtek 9.11.2023 Čas: 13:00 – 16:30

**Místnost:** INT3P2 (U Nemocnice 1, 1. patro, Charvátova síň, posluchárna)

| **TÉMA VÝUKY** | **VYUČUJÍCÍ** |
| --- | --- |
| Sportovní výživa a role nutričního terapeuta z pohledu tělovýchovného lékaře | prof.  MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| Energetický výdej, energetická potřeba ve sportu, energetické substráty pro pohybovou aktivitu | prof.  MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| Výživa u pacientů s renální insuficiencí a pohybová aktivity | prof.  MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| Výživa u dialyzovaných nemocných a sport | prof.  MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| Výživy seniorů a pohybová aktivita | prof.  MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| Výživy po ukončení sportovní kariéry | prof.  MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| Moderní technologie - telemedicína | prof.  MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| Výživa ve vysokohorském prostředí | prof.  MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| Diabetes a sport | prof.  MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| Výživa diabetiků při pohybových aktivitách | prof.  MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| Sacharidy, bílkoviny tuky - potřeba ve sportu (zdroje) | Mgr. Ing. Anna Jílková |
| Vitamíny a jejich potřeba ve sportu | Mgr. Ing. Anna Jílková |
| Pitný režim, iontové nápoje, gely | Mgr. Ing. Anna Jílková |
| Výživa před v průběhu a po sportovním výkonu | Mgr. Ing. Anna Jílková |
| Výživy u silových a vytrvalostních sportů + potravinové doplňky | Mgr. Ing. Anna Jílková |
| Doping | Mgr. Ing. Anna Jílková |

**Výukové materiály:** online výuka + prezentace na Moodle, průběžně aktualizováno.

* **Odkaz:**[**https://moodle.lf1.cuni.cz/course/view.php?id=871**](https://moodle.lf1.cuni.cz/course/view.php?id=871)
* **Klíč pro přihlášení k předmětu:** B02303

**Zakončení: Z + Zk**

* Zápočtový test v MOODLE a ústní zkouška

| **Okruhy otázek ze sportovní výživy pro nutriční terapeuty** |
| --- |
| Role nutričního terapeuta v preskripci sportovní výživy |
| Energetická potřeba při sportu |
| Energetické substráty a jejich využití při pohybové aktivitě |
| Základy sportovní výživy při vytrvalostním sportu |
| Základy sportovní výživy při silovém sportu |
| Pitný režim a sportovní aktivity |
| Výživa ve vysoké nadmořské výšce |
| Doping |
| Vitamíny a jejich potřeba ve sportu |
| Základní složky potravy a jejich využití ve sportovní výživě |
| Diabetes, sport a výživa |
| Specifika výživy u seniorů s důrazem na pohybovou aktivitu |