**Organizace výuky: Sportovní výživa**

(povinný předmět – prezenční studium)

**Zimní semestr 2023/2024**

**Termíny:**STŘEDA (každý týden, 1.hodina 4.10.2023)

**Čas:**10:30-12:00

**Místnost:** INT3D1 (U Nemocnice 1, knihovna vedle sekretariátu 3.IK)

| **TERMÍN** | **TÉMA VÝUKY** | **VYUČUJÍCÍ** |
| --- | --- | --- |
| 4.10.2023 | Sportovní výživa a role nutričního terapeuta z pohledu tělovýchovného lékaře  Energetický výdej, energetická potřeba ve sportu, energetické substráty pro pohybovou aktivitu | prof. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| 11.10.2023 | Výživa ve vysokohorském prostředí | Mgr. Bc. Lucie Burdová |
| 18.10.2023 | Výživy seniorů a pohybová aktivita | prof. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| 25.10.2023 | Pitný režim, iontové nápoje, gely, výživové doplňky  Výživa před v průběhu a po sportovním výkonu | prof. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| 1.11.2023 | Výživy po ukončení sportovní kariéry  Výživa při pohybové aktivitě v rámci redukce hmotnosti | prof. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| 8.11.2023 | Sacharidy, bílkoviny tuky – potřeba ve sportu (zdroje)  Vitamíny a jejich potřeba ve sportu | Mgr. Bc. Lucie Burdová |
| 15.11.2023 | Výživa u silových a vytrvalostních sportů, potravinové doplňky  Doping | prof. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| 22.11.2023 | Diabetes a sport  Výživa diabetiků při pohybové aktivitě | prof. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| 29.11.2023 | Výživa u pacientů s renální insuficiencí a pohybová aktivita  Výživa u dialyzovaných nemocných a sport | prof. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| 6.12.2023 | Výživy v průběhu několikadenní zátěže  Ketogenní diety a sport | Ing. Mgr. Anna Jílková |
| 13.12.2023 | Vegetariáni a sport  Nejčastější omyly ve sportovní výživě | Ing. Mgr. Anna Jílková |
| 3.1.2024 | Zápočet, zkouška – v rámci praxe | prof. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |

**Výukové materiály:** výuka + prezentace na Moodle, průběžně aktualizováno. Odkazy v SIS.

* **Odkaz:**[**https://moodle.lf1.cuni.cz/course/view.php?id=817**](https://moodle.lf1.cuni.cz/course/view.php?id=817)
* **Klíč pro přihlášení k předmětu:** B02382

**Zakončení: Z + Zk.**

* docházka, zápočtový test 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 |