

Výživa a pohybová aktivita I

Úvodní hodina

Semestr jaro 2023

17.2.2023

Základní informace

- **Výživa a pohybová aktivita I (jaro 2023) – zaměřeno na výživu**
- **Přednášející: Mgr. Petr Loskot**

- **Výživa a pohybová aktivita II (podzim 2023) – zaměřeno na pohybovou aktivitu**
- **Přednášející: Doc. Kumstát, Dr. Vysoký**

Něco o mně 😊



- * březen 1992, Pelhřimov
- 2007–2011: Gymnázium Pelhřimov
- 2011–2016: LF MUNI, obor nutriční terapeut (Mgr.)
- **2016–2022:** LF MUNI, doktorské studium, obor, Hygiena, epidemiologie a preventivní lékařství - **nedokončeno**
Výuka LF (Sportovní výživa, Léčebná výživa, Obezitologie, Preventivní lékařství)
- **2016–doposud:** Stravovací plány + Sportovní výživa (OSVČ)
- **2016– březen 2021:** Aktin: vývoj receptur DS, legislativa DS, redakce
- **2017–doposud:** Fitness Institut: lektor
- **Duben 2021:** GymBeam – vývoj receptur doplňků stravy a potravin, legislativa

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) – postačují k úspěšnému složení zkoušky**

Sylabus I

- 1. týden: Organizační záležitosti, Úvod do výživy v silových sportech: Energetická bilance
- 2. týden: Příjem bílkovin v silovém sportu
- 3. týden: Příjem sacharidů a tuků v silovém sportu
- 4. týden: Doplnky stravy v silovém sportu
- 5. týden: Úvod do výživy ve vytrvalostních sportech: Energetická bilance, sacharidy ve vytrvalostním sportu
- 6. týden: Bílkoviny a tuky ve vytrvalostním sportu
- 7. týden: Low-carb/Keto vs. Low-fat a vliv na sportovní výkon
- 8. týden: Doplnky stravy a hydratace u vytrvalostních sportů
- 9. týden: Redukce hmotnosti a nabírání u sportovců, problematika Female Athlete Triad a RED-S

Sylabus II

- 10. týden: Děti a senioři a výživa ve sportu, doplňky stravy u dětí a seniorů
- 11. týden: Praktická hodina: Ukázkové výpočty a nastavování živin a suplementace u sportovců
- 12. týden: Samostatná práce: Příprava jídelníčku na zápočet
- 13. týden: Samostatná práce: Příprava jídelníčku na zápočet
- 14. týden: Prezentace a obhajoba jídelníčků
- 15. týden: Test znalostí před zkouškou

Podmínky zápočtu: Jídelníčky

- Vypracování jídelníčku (1 den) pro silového a vytrvalostního sportovce
- **Odevzdání obou jídelníčků do půlnoci 13. května (pátek) do ISu**
- 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**)

Test znalostí před zkouškou

- **Kontrolní test, zda jste zvládli základní informace v předmětu - nezohledňuje se při hodnocení u zkoušky**
- 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 2023:** výuka „výživové“ části předmětu, **zápočet (jídelníčky, zápočtový test), ústní zkouška**
- **Podzim 2023:** výuka „pohybové“ části předmětu (doc. Kumstát, dr. Vysoký)
- Podzim 2022: bude zakončen **ústní zkouškou z každé části předmětu**
- **Zakončení „výživové“ části předmětu:**
- **1) Ústní část zkoušky** – teoretické znalosti viz sylabus