**PROGRAM KURSU DIETETYKI SPORTOWEJ**

**Cześć I    –  PODSTAWY DIETETYKI SPORTOWEJ**

1. Pojęcie dietetyki sportowej i treningu. Cele treningowe. Trening jako proces.
2. Współczynnik Aktywności fizycznej PAL i jego interpretacja.
3. Wydolność organizmu i pojęcie energii.
4. Przemiana materii i wydatek energetyczny – czyli jak obliczyć zapotrzebowanie na energię dla sportowca.
5. Wydatek energetyczny w różnych formach aktywności fizycznej.
6. Zapotrzebowanie organizmu sportowca na białko, tłuszcz, węglowodany. Sposoby obliczania zapotrzebowania w różnych dyscyplinach sportowych. Wzory obliczeniowe.
7. Przypomnienie wiedzy o węglowodanach, białkach i tłuszczach.
8. Indeks glikemiczny.
9. Posiłki przed i potreningowe oraz sposób ich dobierania.
10. Post training formuła.
11. Efekt nadwrażliwości mięśniowej.
12. Kontrowersje związane z tłuszczem w diecie sportowców (olej kokosowy- hit czy kit?).
13. Dieta niskowęglowodanowa, a niskotłuszczowa.
14. Zapotrzebowanie organizmu sportowców na płyny – sposoby  oceny odwodnienia.
15. Typy napojów sportowych i ich zastosowanie w treningu sportowym.
16. Zapotrzebowanie organizmu sportowców na witaminy i składniki mineralne.
17. Normy żywienia i wyżywienia dla wybranych dyscyplin sportowych.

**Część II  – SPORTOWIEC W GABINECIE DIETETYKA**

1. Metodyka planowania jadłospisu dla sportowców.
2. Zasady prawidłowego przyrządzania potraw.
3. Omówienie wywiadu żywieniowego i lekarskiego – przykłady wywiadów, najczęściej popełniane błędy.
4. Badania laboratoryjne jako podstawowe źródło wiedzy o stanie zdrowia sportowca.
5. Analiza składu ciała i jej interpretacja. Przykładowe wyniki pacjentów.
6. Najczęściej zadawane pytania w gabinecie dietetyka  – podparte badaniami. (Czy można jednocześnie budować masę mięśniową i spalać tkankę tłuszczową, co z kofeiną itp.)
7. Najczęściej popełniane błędy w planowaniu żywienia.

**Część III – SUPLEMENTACJA W SPORCIE**

1. Odżywki białkowe (wysokobiałkowe, tzn. „proteiny”). Zastosowanie i suplementacja  wybranych.
2. Odżywki zawierające hydrolizaty białkowe. Zastosowanie i suplementacja  wybranych.
3. Odżywki białkowo – węglowodanowe (białkowo – energetyczne). Zastosowanie i suplementacja wybranych.
4. Odżywki węglowodanowo – białkowe (energetyczno – białkowe). Zastosowanie i suplementacja wybranych.
5. Odżywki węglowodanowe (energetyczne). Zastosowanie i suplementacja  wybranych.
6. Środki ergogenne.  (m in. kreatyna i jej zastosowanie, ładowanie kreatyny tak czy nie?)
7. Suplementy antyoksydacyjne – zastosowanie i suplementacja  wybranych.
8. Energetyki – zastosowanie i suplementacja  wybranych.
9. Spalacze tłuszczu (aktywatory metaboliczne).
10. Burak jako naturalny doping.