

Zagadnienia do egzaminu dyplomowego - DIETETYKA SPORTOWA

I. Żywność w sporcie

1. Elementy praktyki żywieniowej sportowców (bilans energii, straty składników odżywczych).
2. Substraty energetyczne w żywności dla sportowców.
3. Żywność z dużą zawartością białka (przykłady: skład, wartość odżywcza).
4. Nawodnienie organizmu sportowca - zapotrzebowanie na płyny w wysiłku fizycznym.
5. Śmieciowe jedzenie- przykłady, ukryte konsekwencje dla sportowca.
6. Wartości energetyczna w zaprojektowanych innowacyjnych produktach i posiłkach (koktajle witaminowe, batony białkowe, shake dla sportowców).
7. Zawartość składników pokarmowych w zaprojektowanych innowacyjnych produktach i posiłkach (koktajle witaminowe, batony białkowe, shake dla sportowców).
8. Diety alternatywne w żywieniu sportowców (np. post przerywany), inne strategie żywieniowe w dietetyce sportowej.
9. Diety alternatywne w żywieniu sportowców (np. dieta ketogeniczna), inne strategie żywieniowe w dietetyce sportowej.
10. Zaburzenia metaboliczne u sportowców (triada sportsmenek: zaburzeń odżywiania, brak miesiączki, osteoporoza) - niedobory żywieniowe: żelazo, białko, energia, wapń.

II. Żywnie w różnych dyscyplinach sportowych

1. Ogólne zasady żywienia w sporcie.
2. Zasady żywienia w sporcie wytrzymałościowym.
3. Zasady żywienia w sporcie rekreacyjnym.
4. Zasady żywienia w sporcie siłowym i szybkościowo-siłowym.
5. Wymagania żywieniowe dotyczące młodych sportowców.
6. Zasady żywienia kobiet uprawiających sport.
7. Zespół triady - czym jest i z czym się wiąże.
8. Strategie żywieniowe zwiększające utlenianie tkanki tłuszczowej podczas treningu aerobowego.
9. Sposoby wspomaganie zdolności wysiłkowych organizmu.
10. Sposoby oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia sportowców.

III. Żywnie w rekreacji

1. Piramida żywienia dla sportowców.
2. Wpływ aktywności fizycznej na redukcję masy ciała i utratę masy poszczególnych tkanek.
3. Definicja suplementu diety.
4. Kategoryzacja suplementów diety Australijskiego Instytutu Sportu.
5. Zanieczyszczenia suplementów diety.
6. Zagrożenia związane z suplementacją diety w rekreacji.

7. Odżywki wysokobiałkowe i żywność funkcjonalna o podwyższonej zawartości białka.
8. Gospodarka żelazowa organizmu sportowca.
9. Modulacja odczuwania głodu i sytości.
10. Suplementy ergogeniczne kategoryzowane w grupie A Australijskiego Instytutu Sportu.

IV. Suplementy diety w sporcie i turystyce

1. Organizacje związane z zastosowaniem suplementacji w sporcie, podstawowe definicje dotyczące suplementów.
2. Lista WADA.
3. Suplementy dla sportowców.
4. Antyoksydanty - znaczenie dla sportowców.
5. Anaboliki.
6. Azotany i dwuwęglan sodu.
7. Boostery testosteronu.
8. Kofeina.
9. L-karnityna - jej rola w metabolizmie.
10. Melatonina - suplementem diety dla sportowców.

V. Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie

1. Aktywność fizyczna i jej znaczenie w życiu człowieka.
2. Znaczenie aktywności fizycznej w procesie starzenia.
3. Definicja zdrowia według WHO. Wskaźniki zdrowia.
4. Trening zdrowotny i trening sportowy (definicje i różnice).
5. Zasady treningu zdrowotnego.
6. Tętno maksymalne. Definicja i wzór.
7. Założenia treningu rekreacyjnego dla dzieci i młodzieży, dorosłych i osób starszych.
8. Co to są okresy sensytywne w ontogenezie?
9. Główne założenia treningu na redukcję masy ciała.
10. Rodzaje treningu siłowego i treningu wytrzymałości ogólnej.