

**Naziv predmeta: PREHRANA IN ŠPORT****Vrsta predmeta: izbirni****Število KT: 3****Vsebina:**

- osnovna fiziologija trenajnega procesa
- osnovna načela-zahteve zdrave prehrane v raznih življenjskih obdobjih(rast in razvoj, staranje)
- osnovne značilnosti prehrane v športu
- osnovni pojmi energetike (kilokalorije-KJ, bazalni metabolizem, energetske zahteve pri nešportnikih in športnikih različnih vrst športov)
- pomen prehrane v regeneraciji športnika
- računalniško ugotavljanje primernosti prehrane športnika
- ugotavljanje prehrabnega statusa športnika (antropometrija, BMI, strukturna sestava organizma, laboratorij)
- osnovna načela sestave hrane v športu (odnosi OH:B:M, glikemični indeks)
- spremljanje-nadzor prehrane v športu (izdelava jedilnikov-računalniško, normalna prehrana, dodatki, prehrana z dodatki)
- vegetarijanska, makrobiotična prehrana in šport
- osnovna načela hranjenja v športu (pred, med, po aktivnosti)
- dehidracija in osnovna načela rehidracije v športu
- specifika prehrane pri posameznih športnih zvrsteh(vzdržljivostni športi, športi moči, športne igre, kategorizirani športi, športi v posebnih pogojih)
- prehrana rekreativcev
- specifičnosti prehrane športnikov v dobi rasti in razvoja
- dnevne potrebe po vitaminih in mineralih v športu
- osnovna načela prehrane v smislu kontrole telesne teže (pridobivanje, izguba)
- osnovna načela alimentarne regeneracije v športu
- pomen timskega dela v prehrani športnika (športnik, starši športnika, trener, zdravnik-dietetik)
- živilski dodatki v prehrani športnikov (prednosti, nevarnosti)
- vloga dietetika na potovanjih športnika in tekmah izven domačega kraja