

Tytuł przedmiotu:	<i>Żywnienie w sporcie i w warunkach ekstremalnych</i>		
Kierunek:	Żywnienie Człowieka i Ocena Żywności		
Tryb studiów:	niestacjonarne		
Stopień studiów:	magisterskie		
Rok studiów:	2		
Semestr:	zimowy		
Wykłady:			
Dzień tygodnia:	niedziela		
Godziny:	<i>9.15-11.00</i>		
Sala:	<i>1093</i>		
Numer wykładu	Data	Temat wykładu	
1	05.10.2025	Względny niedobór energii w sporcie. Szacowanie zapotrzebowania energetycznego u sportowców i osób przebywających w różnych warunkach.	
2	19.10.2025	Zalecenia dotyczące podaży białka, i tłuszczu dla u sportowców i osób przebywających w różnych warunkach	
3	09.11.2025	Zalecenia dotyczące podaży węglowodanów dla sportowców i osób przebywających w różnych warunkach	
4	23.11.2025	Zalecenia dotyczące nawodnienia organizmu w różnych warunkach Żywnienie w okresie okołotreningowym	
5	07.12.2025	Zalecenia dotyczące podaży witamin i składników mineralnych dla sportowców u sportowców i osób przebywających w różnych warunkach.	
6	21.12.2025	Współczesna suplementacja.	
7	18.01.2026	Skutki uboczne dopingu w sporcie	
Ćwiczenia - grupa 1			
Dzień tygodnia:	niedziela		
Godziny:	<i>11.15-13.00</i>		
Sala:	<i>1128</i>		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń

1	05.10.2025	Szacowanie zapotrzebowania energetycznego u sportowców	
2	19.10.2025	Studium przypadków - planowanie podaży białka, i tłuszczu dla u sportowców i osób przebywających w różnych warunkach ekstremalnych	
3	09.11.2025	Studium przypadków – planowanie podaży węglowodanów dla sportowców i osób przebywających w różnych warunkach	
4	23.11.2025	Zalecenia dotyczące nawodnienia organizmu w różnych warunkach	
5	07.12.2025	Studium przypadków – planowanie żywienia w okresie okołotreningowym, startowym	
6	21.12.2025	Wykorzystanie suplementów diety poprawiających wydolność fizyczną w określonych warunkach przy uprawianiu dyscyplin wytrzymałościowych	
7	18.01.2026	Wykorzystanie suplementów diety poprawiających wydolność fizyczną w określonych warunkach	