

Tytuł przedmiotu:	Żywnienie w sporcie i warunkach ekstremalnych	
Kierunek:	Żywnienie Człowieka i Ocena Żywności	
Tryb studiów:	stacjonarne	
Stopień studiów:	magisterskie	
Rok studiów:	2	
Semestr:	letni	
Wykłady:		
Dzień tygodnia:	czwartek	
Godziny:	10-12	
Sala:	99	
Numer wykładu	Data	Temat wykładu
1	05.03.2026.	Fizjologia wysiłku fizycznego – resynteza ATP z przemian tlenowych i beztlenowych
2	12.03.2026.	Względny niedobór energii w sporcie
3	19.03.2026.	Zalecenia towarzystw naukowych dotyczące wartości energetycznej diety oraz podaży białka i tłuszczu
4	26.03.2026.	Zalecenia towarzystw naukowych dotyczące podaży węglowodanów i witamin
5	02.04.2026.	Zalecenia towarzystw naukowych dotyczące podaży składników mineralnych i nawodnienia organizmu
6	09.04.2026.	Żywnienie w okresie około-treningowym
7	16.04.2026.	Współczesna suplementacja
8	23.04.2026.	Współczesna suplementacja
9	30.04.2026.	Adaptacja organizmu do obciążeń treningowych
10	07.05.2026.	Zalecenia żywieniowe dla sportowców i osób przebywających w warunkach ekstremalnych stosujących diety wegetariańskie
11	14.05.2026.	Normy i zalecenia dotyczące żywienia żołnierzy
12	21.05.2026.	Zalecenia ISSN - żywienie maratończyków
13	28.05.2026.	Stanowisko ISSN dotyczące podaży białka w diecie sportowców
14	11.06.2026.	Stanowisko ISSN dotyczące probiotyków w żywieniu sportowców
15	18.06.2026.	Skutki stosowania substancji zabronionych w sporcie
Ćwiczenia - grupa 1		
Dzień tygodnia:	czwartek	
Godziny:	8-10	
Sala:	99	
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń
1	05.03.2026.	Szacowanie zapotrzebowania energetycznego u sportowców
2	12.03.2026.	Żywnienie w okresie około-treningowym. Praktyczne zasady dotyczące żywienia sportowców – przygotowanie do zawodów
3	19.03.2026.	Planowanie jadłospisów dla sportowców uprawiających dyscypliny wytrzymałościowe

4	26.03.2026.	Planowanie jadłospisów dla sportowców uprawiających dyscypliny siłowe
5	02.04.2026.	Parametry wydolności fizycznej u sportowców – ćwiczenia z systemem CORTEX
6	09.04.2026.	Utlenianie substratów energetycznych w czasie wysiłku fizycznego – ćwiczenia z systemem CORTEX
7	16.04.2026.	Diagnostyka wydolności fizycznej sportowców – ćwiczenia z systemem CORTEX
8	23.04.2026.	Możliwości praktyczne wykorzystania popularnych produktów spożywczych i żywności funkcjonalnej dedykowanych sportowcom oraz osobom trenującym w warunkach ekstremalnych – prezentacje studentów, cz. 1
9	30.04.2026.	Możliwości praktyczne wykorzystania popularnych produktów spożywczych i żywności funkcjonalnej dedykowanych sportowcom oraz osobom trenującym w warunkach ekstremalnych – prezentacje studentów, cz. 2
10	07.05.2026.	Praktyczne zasady dotyczące żywienia sportowców – uzupełnianie składników pokarmowych/płynów po zawodach/ekstremalnym wysiłku
11	14.05.2026.	Praktyczne zasady dotyczące żywienia sportowców – uzupełnianie składników pokarmowych/płynów w trakcie zawodów/ekstremalnego wysiłku
12	21.05.2026.	Planowanie żywienia/nawodnienia organizmu dla piłkarzy
13	28.05.2026.	Możliwości praktyczne wykorzystania suplementów poprawiających wydolność fizyczną sportowców – studium przypadków, dyscypliny siłowe
14	11.06.2026.	Możliwości praktyczne wykorzystania suplementów poprawiających wydolność fizyczną sportowców – studium przypadków, dyscypliny wytrzymałościowe
15	18.06.2026.	Możliwości praktyczne wykorzystania suplementów poprawiających wydolność fizyczną sportowców – studium przypadków, gry zespołowe
Ćwiczenia - grupa 2		
Dzień tygodnia:	czwartek	
Godziny:	12-14	
Sala:	99	
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń
1	05.03.2026.	Szacowanie zapotrzebowania energetycznego u sportowców
2	12.03.2026.	Żywność w okresie około-treningowym. Praktyczne zasady dotyczące żywienia sportowców – przygotowanie do zawodów
3	19.03.2026.	Planowanie jadłospisów dla sportowców uprawiających dyscypliny wytrzymałościowe

4	26.03.2026.	Planowanie jadłospisów dla sportowców uprawiających dyscypliny siłowe
5	02.04.2026.	Parametry wydolności fizycznej u sportowców – ćwiczenia z systemem CORTEX
6	09.04.2026.	Utlenianie substratów energetycznych w czasie wysiłku fizycznego – ćwiczenia z systemem CORTEX
7	16.04.2026.	Diagnostyka wydolności fizycznej sportowców – ćwiczenia z systemem CORTEX
8	23.04.2026.	Możliwości praktyczne wykorzystania popularnych produktów spożywczych i żywności funkcjonalnej dedykowanych sportowcom oraz osobom trenującym w warunkach ekstremalnych – prezentacje studentów, cz. 1
9	30.04.2026.	Możliwości praktyczne wykorzystania popularnych produktów spożywczych i żywności funkcjonalnej dedykowanych sportowcom oraz osobom trenującym w warunkach ekstremalnych – prezentacje studentów, cz. 2
10	07.05.2026.	Praktyczne zasady dotyczące żywienia sportowców – uzupełnianie składników pokarmowych/płynów po zawodach/ekstremalnym wysiłku
11	14.05.2026.	Praktyczne zasady dotyczące żywienia sportowców – uzupełnianie składników pokarmowych/płynów w trakcie zawodów/ekstremalnego wysiłku
12	21.05.2026.	Planowanie żywienia/nawodnienia organizmu dla piłkarzy
13	28.05.2026.	Możliwości praktyczne wykorzystania suplementów poprawiających wydolność fizyczną sportowców – studium przypadków, dyscypliny siłowe
14	11.06.2026.	Możliwości praktyczne wykorzystania suplementów poprawiających wydolność fizyczną sportowców – studium przypadków, dyscypliny wytrzymałościowe
15	18.06.2026.	Możliwości praktyczne wykorzystania suplementów poprawiających wydolność fizyczną sportowców – studium przypadków, gry zespołowe