

Студијски програм : МАС Нутриционизам и дијететика у угоститељству			
Назив предмета: Принципи спортске исхране и суплементације			
Наставник/наставници: Милан Вранеш , Снежана Паповић , Бојана Каленјук Пиварски			
Статус предмета: Обавезан			
Број ЕСПБ: 6			
Услов: нема			
Циљ предмета			
Циљ предмета је усвајање знања о најважнијим нутритивним аспектима исхране и суплементације спортиста у различитим дисциплинама ради самосталног планирања и реализовања програма исхране у домену гастрономије и припреме obroka.			
Исход предмета			
Након успешне реализације предметних обавеза студент поседује знање о изворима, улози и правилној употреби градивних, енергетских и регулаторних нутријената и суплемената пре, за време и након активности у појединим спортовима; познаје квантитативне разлике у енергетским потребама различитих облика спортских активности; идентификује специфичне нутритивне потребе за постизање бољег наступа или телесне конституције спортисте и исте реализује кроз адекватну исхрану и суплементацију; способан је да прилагоди оброке у складу са индивидуалним потребама и захтевима спортисте.			
Садржај предмета			
Теоријска настава			
• Извори хранљивих материја у спорту. Нутритивни аспект оптималних спортских достигнућа. Смернице правилне спортске исхране – улога протеина, угљених хидрата, масти, минерала и витамина. Нутритивни статус и рачунање енергетских потреба спортиста. Стратегија исхране за специфичне енергетске потребе спортиста - аеробни метаболизам и активности високог интензитета. Метаболичке потребе у спортовима снаге и издржљивости. Исхрана и суплементација спортиста пре, за време и након тренинга. Нутритивни тајминг, стратегија и суплементација за ефикасан опоравак након спортске активности. Програмирање исхране и суплементације у циљу повећања или редукације телесне тежине. Планирање исхране и суплементације за специфичне спортове - спортови снаге и брзине, спортови аеробне издржљивости, спортови за које је потребна комбинација снаге и издржљивости. Примена функционалне хране у спорту. Фортификација и нутрацеутици.			
Практична настава			
• Квалитативна и квантитативна анализа садржаја нутријената у одабраним намирницама и спортским суплементима • Израчунавање базалног метаболизма и дневне енергетске потрошње • Израда нутритивног плана у различитим спортовима и активностима • Прављење једноставних и брзих замена за оброк (пример - протеински и енергетски барови)			
Литература			
Милан Вранеш, Снежана Паповић. Аналитика спортских суплемената. ПМФ Нови Сад, 2023. Den Benardot. Напредна спортска исхрана. Дата Статус, 2010.			
Број часова активне наставе 6	Теоријска настава: 3	Практична настава: 2+1+0	
Методе извођења наставе			
Предавања, вежбе, колоквијуми, консултације			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	0-5	писмени испит	30-45
практична настава	0-5	усмени испт	
колоквијум-и	20-40		
семинар-и	0-5		