

Студијски програм: Рекреација			
Врста и ниво студија: основне струковне студије			
Назив предмета: ИСХРАНА У РЕКРЕАЦИЈИ			
Наставник (за предавање): Ђорђевић-Никић И. Марина			
Статус предмета: обавезни			
Број ЕСПБ: 3			
Услов: положен испит из физиологије			
Циљ предмета је да студенти разумеју принципе правилне исхране здравих људи; да се упознају са принципима исхране људи оболелих од хроничних незаразних болести; и да стекну основна знања из области допинга у спорту.			
Исход предмета: Способност за планирање и кориговање исхране у складу са тренутним потребама рекреативаца; овладавање проблематиком допинга у спорту; компетентност да се стечена знања из области исхране и допинга употребе у здравствено васпитном (превентивном) раду у рекреативном центру.			
Садржај предмета <i>Теоријска наставе:</i> 1. Значај правилне исхране за очување здрављ људи. 2. Хемизам и енергетика мишићне контракције; 3. Значај, улога и препоручени унос за све хранљиве материје у исхрани здравих људи. 4. Дехидратација и надокнада течности након рекреативног тренинга; 5. Препоруке за правилну исхрану; 6. Гојазност- карактеристик, компликације и дијетотерапија. 6. Поремећаји понашања у исхрани 7. Исхрана и хроничне незаразне болести; 8. Нутритивни суплементи и ергогени у спорту; 9. Допинг у спорту: супстанце и методе допинга; антидопинг кодекс, контрола на допинг.			
Литература: Ђорђевић-Никић, М.: Исхрана спортиста, Београд, 2002. Ђорђевић-Никић, М.: Допинг у спорту, Београд, 2009.			
Број часова активне наставе			Остали часови
Предавања: 3	Вежбе: 0	Други облици наставе: Студијски истраживачки рад:	
Методe извођења наставе: Предавања праћена видео и практичном презентацијом			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	4	писмени испит	48
практична настава		усмени испит	
колоквијум-и	40		
семинар-и	8		