

Студијски програм: Рекреација				
Врста и ниво студија: основне струковне студије				
Назив предмета: <b>ИСХРАНА У РЕКРЕАЦИЈИ</b>				
Наставник (Презиме, средње слово, име): <b>Ђорђевић-Никић И. Марина, Мацура М. Марија</b>				
Статус предмета: обавезни				
Број ЕСПБ: 4				
Услов: нема				
<b>Циљ предмета</b> 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.				
<b>Исход предмета:</b> 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.				
<b>Садржај предмета</b> <u>Теоријска настава:</u> 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.				
<b>Литература:</b> Ђорђевић-Никић, М.: Исхрана спортиста, Београд, 2002. Ђорђевић-Никић, М.: Допинг у спорту, Београд, 2004.				
<b>Број часова активне наставе</b>				Остали часови
Предавања: 3	Вежбе: 0	Други облици наставе:	Студијски истраживачки рад:	
<b>Методe извођења наставе:</b> Предавања праћена видео и практичном презентацијом				
<b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>				
<b>Предиспитне обавезе</b>	<b>поена</b>	<b>Завршни испит</b>	<b>поена</b>	
активност у току предавања	<b>5</b>	писмени испит	<b>45</b>	
практична настава		усмени испит		
колоквијум-и	<b>40</b>			
семинар-и	<b>10</b>			