



# UNIVERSITÀ DI PAVIA

Anno Accademico 2021/2022

## NUTRIZIONE DELLO SPORT

Anno immatricolazione	2019/2020
Anno offerta	2021/2022
Normativa	DM270
Dipartimento	DIPARTIMENTO DI SANITA' PUBBLICA, MEDICINA SPERIMENTALE E FORENSE
Corso di studio	SCIENZE MOTORIE
Curriculum	PERCORSO COMUNE
Anno di corso	3°
Periodo didattico	Annualità Singola (04/10/2021 - 01/06/2022)
Crediti	3
Lingua insegnamento	

### L'insegnamento è suddiviso

508969 - **NUTRIZIONE DELLO SPORT** (Sede di VOGHERA)

508969 - **NUTRIZIONE DELLO SPORT** (Sede di PAVIA)



# UNIVERSITÀ DI PAVIA

Anno Accademico 2021/2022

## NUTRIZIONE DELLO SPORT

<b>Anno immatricolazione</b>	2019/2020
<b>Anno offerta</b>	2021/2022
<b>Normativa</b>	DM270
<b>SSD</b>	MED/49 (SCIENZE TECNICHE DIETETICHE APPLICATE)
<b>Dipartimento</b>	DIPARTIMENTO DI SANITA' PUBBLICA, MEDICINA SPERIMENTALE E FORENSE
<b>Corso di studio</b>	SCIENZE MOTORIE
<b>Curriculum</b>	PERCORSO COMUNE
<b>Anno di corso</b>	3°
<b>Periodo didattico</b>	Annualità Singola (04/10/2021 - 01/06/2022)
<b>Crediti</b>	3
<b>Ore</b>	24 ore di attività frontale
<b>Lingua insegnamento</b>	ITALIANO
<b>Tipo esame</b>	ORALE
<b>Docente</b>	FERRARIS CINZIA - 3 CFU
<b>Prerequisiti</b>	no
<b>Obiettivi formativi</b>	Comprendere i principi teorici e pratici della nutrizione umana e della nutrizione in ambito sportivo. Al termine del corso lo studente sarà in grado di conoscere i fabbisogni nutrizionali per l'individuo sedentario e per il soggetto sportivo. Inoltre conoscerà le basi della corretta alimentazione e i principali integratori nutrizionali che possono essere utilizzati in ambito sportivo.
<b>Programma e contenuti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nutrienti ed energia</li><li>- Carboidrati</li><li>- Proteine</li><li>- Lipidi</li><li>- Vitamine e Minerali</li><li>- Acqua ed etanolo</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Linee guida per una sana alimentazione</li> <li>- Nutrizione nello sportivo</li> <li>- Integratori alimentari</li> <li>- Valutazione dello stato di nutrizione</li> </ul>
<b>Metodi didattici</b>	Lezioni frontali interattive
<b>Testi di riferimento</b>	Materiale didattico delle lezioni
<b>Modalità verifica apprendimento</b>	Colloquio orale
<b>Altre informazioni</b>	
<b>Obiettivi Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile</b>	<a href="#"><u>\$bl legenda sviluppo sostenibile</u></a>



# UNIVERSITÀ DI PAVIA

Anno Accademico 2021/2022

## NUTRIZIONE DELLO SPORT

<b>Anno immatricolazione</b>	2019/2020
<b>Anno offerta</b>	2021/2022
<b>Normativa</b>	DM270
<b>SSD</b>	MED/49 (SCIENZE TECNICHE DIETETICHE APPLICATE)
<b>Dipartimento</b>	DIPARTIMENTO DI SANITA' PUBBLICA, MEDICINA SPERIMENTALE E FORENSE
<b>Corso di studio</b>	SCIENZE MOTORIE
<b>Curriculum</b>	PERCORSO COMUNE
<b>Anno di corso</b>	3°
<b>Periodo didattico</b>	Annualità Singola (04/10/2021 - 01/06/2022)
<b>Crediti</b>	3
<b>Ore</b>	24 ore di attività frontale
<b>Lingua insegnamento</b>	
<b>Tipo esame</b>	ORALE
<b>Docente</b>	TAGLIABUE ANNA (titolare) - 3 CFU
<b>Prerequisiti</b>	
<b>Obiettivi formativi</b>	
<b>Programma e contenuti</b>	
<b>Metodi didattici</b>	
<b>Testi di riferimento</b>	
<b>Modalità verifica apprendimento</b>	
<b>Altre informazioni</b>	
<b>Obiettivi Agenda 2030 per lo</b>	

