



UNIVERSITÀ DI PAVIA

Anno Accademico 2021/2022

NUTRIZIONE DELLO SPORT

Anno immatricolazione	2019/2020
Anno offerta	2021/2022
Normativa	DM270
SSD	MED/49 (SCIENZE TECNICHE DIETETICHE APPLICATE)
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
Ore	24 ore di attività frontale
Lingua insegnamento	ITALIANO
Tipo esame	ORALE
Docente	FERRARIS CINZIA - 3 CFU
Prerequisiti	no
Obiettivi formativi	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.
Programma e contenuti	<ul style="list-style-type: none">- Nutrienti ed energia- Carboidrati- Proteine- Lipidi- Vitamine e Minerali- Acqua ed etanolo

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