

Tárgytematika / Course Description Táplálkozástudomány

ESLM_EGTM087

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Kovácsné dr. Tóth Ágnes

Félév / Semester: 2023/24/1

Beszámolási forma /

Assesment: Vizsga

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 12/0/0

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A kurzus célja, hallgatók korszerű táplálkozástudományi ismeretekkel való megismertetése. Alapismereteket nyújt a táplálkozásélettan és a táplálkozással összefüggő betegségek témakörében. A hallgatók betekintést nyernek a táplálkozás, az egészség és a sportteljesítmény között fennálló szoros összefüggésekbe, megismerik a sporttáplálkozás alapelveit, szemléletmódjait.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

1-3. elméleti blokk:

A
z
e
g
é
s
z
s
é
g
e
s
t
á
p
l
á
l
k
o
z
á
s
a
l
a
p
e
l
v
e
i
k
o
r
c
s
o
p
o
r
t
o
k
t
á
p
l
á
l
k

E
n
e
r
g
i
a
s
z
ü
k
s
é
g
l
e
t
.E
n
e
r
g
i
a
s
z
ü
k
s
é
g
l
e
t
n
y
u
g
a
l
o
m
b
a
n
é
s
s
p
o
r

4-6. elméleti blokk:

A
s
p
o
r
t
o
l
ó
k
t
á
p
l
á
l
k
o
z
á
s
a
.
S
z
a
b
a
d
i
d
ő
s
p
o
r
t
o
l
ó
k
t
á
p
l
á
l
k
o
z
á
s
a
.

V
e
r
s
e
n
y
s
p
o
r
t
o
l
ó
k

t
á
p
l
á
l
k
o
z
á
s
á
n
a
k

a
l
a
p
e
l
v
e
i
A

s
p
o
r
t
o
l
ó
k

7-9. elméleti blokk:

10-12. elméleti blokk:

S
z
i
v
-
é
r
r
e
n
d
s
z
e
r
i
b
e
t
e
g
s
é
g
e
k
é
s
d
i
é
t
á
s
k
e
z
e
l
é
s
ü
k
,
M
a
g
a
s
v
é
r

A
n
y
a
g
c
s
e
r
e
m
e
g
b
e
t
e
g
e
d
é
s
e
k
,
d
i
a
b
e
t
e
s
m
e
ll
it
u
s
,
k
ö
s
z
v
é
n
y
,
o
s
t

I
d
e
g
r
e
n
d
s
z
e
r
i
m
e
g
b
e
t
e
g
e
d
é
s
e
k
d
i
e
t
e
t
i
k
a
i
v
o
n
a
t
k
o
z
á
s
a
i
p
a
r
l

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

A tantárgy írásbeli záróvizsgával zárul. A hallgató értékelése 1-5-ig érdemjeggyel történik. (Értékelés:Gaus görbe szerint.)

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

F
i
g
l
e
r
M
á
r
i
a
:
A
s
p
o
r
t
t
á
p
l
á
l
k
o
z
á
s
a
l
a
p
j
a
i
,
2
0
1
5

AJÁNLOTT IRODALOM / RECOMMENDED MATERIAL