

Subjekti	Të ushqyerit, shëndeti dhe ushtrimet fizike		
Lloji	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	IV	3
Ligjeruesi	Dr. Sc. Masar Gjaka		
Qëllimet dhe objektivat	<p>Qëllimi i lëndës është t'u mundësojë nxënësve të kuptojnë dhe të mësojnë rreth metodave moderne të vlerësimit të të ushqyerit dhe suplementit dhe të identifikojnë faktorët që ndikojnë në aftësinë funksionale në shëndet dhe tek ata që ushtrojnë rregullisht dhe atletët elitare. Për më tepër, ky kurs ofron njohuri praktike rreth përgatitjes së një programi individual të ushqyerjes dhe planit të suplementimit për njerëzit që ushtrojnë rregullisht dhe atletët elitare. Përveç kësaj, kursi synon gjithashtu të ofrojë informacion në lidhje me të ushqyerit dhe marrëdhënien e tij me çështje të ndryshme shëndetësore.</p>		
Rezultatet e të nxënit	<p>Pas përfundimit të suksesshëm të kursit, studentët do të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kuptoni rëndësinë e ushqyesve në trupin e njeriut. ✓ Kini njohuri edhe për çdo lëndë ushqyese veç e veç, duke përfshirë bazat që lidhen me dietën e ekuilibruar dhe lëngjet në sport. ✓ Të jetë në gjendje të aplikojë njohuritë e fituara në lidhje me të ushqyerit nëpërmjet planifikimit, zbatimit dhe monitorimit të planeve individuale të ushqyerjes për njerëzit që ushtrojnë rregullisht, atletët elitare si dhe njerëzit me probleme shëndetësore. ✓ Jini në dijeni të listës ekzistuese të substancave të ndaluara (lista e AMA-s) që do të përdoren në sport. 		
Përmbajtja	Java	Temat	
	1	Hyrje në të ushqyerit në shëndet dhe ushtrime	
	2	Metabolizmi bazal dhe nevojat ditore të energjisë në varësi të intensitetit të aktivitetit fizik dhe ushtrimit;	
	3	Macronutrients; Karbohidratet,	
	4	Yndyrat	
	5	Proteinat	
	6	Mikronutrientët; Kërkesat ditore të vitaminave	
	7	Provimi afatmesëm – 1	
	8	Kërkesat ditore të mineraleve	
	9	Rëndësia e ujit për njerëzit që ushtrojnë rregullisht dhe atletët.	
	10	Ushqimi i duhur si pjesë e rëndësishme e shërimit të mirë.	
	11	Shtesa	
	12	Specifikat e ushqyerjes dhe suplementit para, gjatë dhe pas trajnimit.	
	13	Specifikat e ushqyerjes dhe suplementit në sporte me kufizimin e peshës trupore.	
	14	Kodi Antidoping, lista e substancave të ndaluara dhe pasojat e shkeljeve të rregullave antidoping.	
15	Provimi afatmesëm – 2		
Metodat e mësimdhënies/të mësuarit	Aktiviteti		Pesha (%)
	Leksione		60%
	Kërkime		10%
	Mësimi i pavarur		30%
Metodat e vlerësimit	Metodat e vlerësimit:		%
	Pjesëmarrje		10%
	a) Provimi afatmesëm -1		20%
	b) Provimi afatmesëm - 2		20%
	Seminare		10%
	Puna individuale dhe grupore		10%
	Provimi përfundimtar		30%
Burimet	Burimet		Numri
	Leksione		1
	Presantations		1
	Web i shkencës		1
	PubMed		1

	Scopus		1
ECTS Ngarkesa e punës	Aktiviteti	Orë javore	Ngarkesa e punës
	Leksione	2	24
	Mësimi i pavarur	n/a	30
	Përgatitja e ekzaminimit	n/a	21
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Lanham-New, S., Stear, S., Shirreffs, S., & Collins, A. (2011). Sport dhe ushtrime ushqyese. Shoqëria e Të Ushqyerit. • Rawson, E. S., & Volpe, S. (2015). Ushqim për atletët elitare. CRC Press. • Bushman, B., & American College of Sports Medicine. (2017). Udhëzuesi i plotë i ACSM-së për fitness & shëndet, 2E. Kinetika e njeriut. <p>Përveç librave të treguar, botimet shkencore relevante për fushën do të përdoren për përgatitjen e leksioneve, të cilat do të vihen në dispozicion të studentëve nëpërmjet platformës moodle.</p>		
Standardet etike	<p>Ky kurs ndjek Kodin e Etikës të Kolegjit UBT, duke kërkuar që të gjithë studentët të sillen në përputhje me këtë. Çdo rast i sjelljes së gabuar akademike, duke përfshirë por pa u kufizuar në mashtrim, plagjiaturë, apo forma të tjera të pandershmerisë, do të çojë në ndëshkime të rëndësishme si dështimi i vlerësimit specifik apo i gjithë kursit, si dhe masa të mëtejshme disiplinore në përputhje me politikat e integritetit akademik të Kolegjit UBT.</p>		
Kontakt	masar.gjaka@ubt-uni.net		