

Lënda	Dieta dhe Shtesat Ushqimore në Aktivitetet Sportive		
Tipi	Tipi	Semestri	ECTS
	ZGJEDHORE (Z)	I	3
Ligjëruesi	Dr. Masar Gjaka		
Qëllimet dhe objektivat	Qëllimi i lëndës është t'u mundësojë studentëve të kuptojnë dhe analizojnë rëndësinë e ushqyerjes së duhur tek ushtrimet e rregullta dhe atletët elitare. Për më tepër, ky kurs ofron njohuri praktike rreth përgatitjes së një programi ushqimor individual dhe planit suplementar për personat që janë të përfshirë rregullisht në sport.		
Rezultatet e të nxënit	Pas përfundimit të kësaj lënde, studentët duhet të jenë në gjendje të: <ul style="list-style-type: none"> • Kuptojnë rëndësinë e nutrientëve në trupin e njeriut. • Kenë njohuri edhe për çdo lëndë ushqyese veç e veç, duke përfshirë bazat që lidhen me dietën e ekuilibruar dhe lëngjet në sport. • Jenë në gjendje të vlerësojnë dhe analizojnë kërkesat e përditshme të energjisë së njerëzve që janë fizikisht aktivë. • Jenë në gjendje të aplikojnë njohuritë ushqyese nëpërmjet planifikimit, zbatimit dhe monitorimit të planeve individuale të ushqyerjes për ushtrimet e rregullta, atletët elitare. • Jenë në gjendje të rekomandojnë ushqimin e duhur para, gjatë dhe pas aktivitetit fizik. 		
Përmbajtja	Java	Temat	
	1	Prezantimi i syllabusit	
	2	Hyrje në të ushqyerit në sport	
	3	Të ushqyerit, fitnessi dhe shëndeti	
	4	Kuptimi dhe plotësimi i nevojave ushqyese	
	5	Të kuptojmë se çfarë ndodh kur ushtrojmë	
	6	Sistemet bazë të energjisë	
	7	Vlerësimi i ndërmjetmë -1	
	8	Nevojat për energji dhe lëndë ushqyese të atletëve	
	9	Rëndësia e elektroliteve dhe ujit	
	10	Çfarë duhet të hanë atletët?	
	11	Shtesat ergogjenike dhe siguria e tyre	
	12	Probleme të ushqyerit të zakonshme tek atletët	
	13	Menaxhimi i peshës	
	14	Të ushqyerit për grup-mosha të ndryshme	
15	Vlerësimi i ndërmjetmë -2		
Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies	Aktiviteti	Pesha (%)	
	Leksione	40%	
	Laboratori	40%	
	Kërkime	10%	
	Mësimi i pavarur	10%	
Metodat e vlerësimit	Metodat e vlerësimit:	%	
	Pjesëmarrja	10%	
	a) Vlerësimi i ndërmjetmë -1	30%	
	b) Vlerësimi i ndërmjetmë -2	30%	
	Raporti/plani i dietës	30%	
Ngarkesa e punës ECTS	Aktiviteti	Orë javore	Ngarkesa e punës
	Leksione	1	12
	Letër	1	12
	Mësimi i pavarur	n/a	36
	Përgatitja e ekzaminimit	n/a	15
Literatura	1. Lanham-New, S., Stear, S., Shirreffs, S., & Collins, A. (2011). Sport and exercise nutrition. The Nutrition Society.		

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Lori A. Smolin, Ph.D., and Mary B. Grosvenor, M.S., R.D. (2010). Nutrition for Sports and Exercise, 3. Rawson, E. S., & Volpe, S. (2015). Nutrition for elite athletes. CRC Press. 4. Bushman, B., & American College of Sports Medicine. (2017). ACSM's Complete Guide to Fitness & Health, 2E. Human Kinetics.
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>
Kontakti	masar.gjaka@ubt-uni.net