

- Service des sports
-

Introduction à la diététique sportive (2SP1050)

Filières concernées	Nombre d'heures	Validation	Crédits ECTS
Bachelor en sciences et sport (biologie)	Cours: 2 ph	cont. continu	3
Bachelor en sciences et sport (mathématiques)	Cours: 2 ph	cont. continu	3
Pilier principal B A - sciences et pratique du sport	Cours: 2 ph	cont. continu	3
Sciences et pratique du sport (SePS) de niveau bachelor	Cours: 2 ph	cont. continu	3

ph=période hebdomadaire, pg=période globale, j=jour, dj=demi-jour, h=heure, min=minute

Période d'enseignement:

- Semestre Printemps

Equipe enseignante:

Sylviane Robert-Volpato

Objectifs:

Connaître globalement l'évolution des habitudes alimentaires en Suisse et dans le monde et l'incidence de ces changements sur la santé ; Connaître les aliments, leurs constituants et leurs rôles ainsi que les principes d'une alimentation équilibrée ; Connaître les particularités nutritionnelles lors de pratique sportive, pour les périodes d'entraînement et de compétition ; connaître les aliments, leurs constituants et leurs rôles ainsi que les principes d'une alimentation équilibrée, connaître globalement l'évolution des habitudes alimentaires en Suisse et dans le monde et l'incidence de ces changements sur la santé.

Contenu:

Evolution et rôles de l'alimentation en Suisse et dans le monde et conséquences sur la santé ; le comportement alimentaire: Déterminants, régulation et troubles ; choix alimentaires à partir des 5 sens ; les nutriments énergétiques (protéines, lipides, glucides, alcool): Fonctions, structure, besoins et sources ; L'équilibre alimentaire ; obésité et pathologies associées ; diététique du sportif.

Forme de l'évaluation:

examen théorique écrit

Forme de l'enseignement:

Enseignement classique (ex cathedra)