

- Service des sports
- 

### Bases de la nutrition et de la diététique sportive (2SP1050)

Filières concernées	Nombre d'heures	Validation	Crédits ECTS
<b>Bachelor en sciences et sport (biologie)</b>	<b>Cours: 2 ph</b>	Voir ci-dessous	3
<b>Bachelor en sciences et sport (mathématiques)</b>	<b>Cours: 2 ph</b>	Voir ci-dessous	3
<b>Pilier principal B A - sciences et pratiques du sport</b>	<b>Cours: 2 ph</b>	Voir ci-dessous	3
<b>Sciences et pratiques du sport (SePS) de niveau bachelor</b>	<b>Cours: 2 ph</b>	Voir ci-dessous	3

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

#### Période d'enseignement:

- Semestre Automne

#### Equipe enseignante

Robert Volpato Sylviane

#### Contenu

Evolution de l'alimentation en Suisse et dans le monde et relation à la santé

Le comportement alimentaire : Déterminants, régulation et troubles

La formation du goût

Le besoin énergétique

Les nutriments énergétiques (protéines, lipides, glucides, alcool) : Fonctions, structure, besoins et sources

Les nutriments non énergétiques (eau, fibres, vitamines, minéraux, substances végétales secondaires) : Fonctions, structure, besoins et sources

L'équilibre alimentaire et les recommandations suisses pour sédentaires et sportifs

Les particularités de la diététique sportive (entraînement, compétition)

Pathologies liées à l'alimentation (obésité, diabète, syndrome métabolique), troubles du comportement alimentaire

#### Forme de l'évaluation

Examen écrit (90 minutes)

#### Forme de l'enseignement

Théorique