<table>
<tr><td>Lënda</td><td colspan="3">Dieta dhe Shtesat Ushqimore në Aktivitetet Sportive</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Tipi</td><td>Tipi</td><td>Semestri</td><td>ECTS</td></tr>
<tr><td>ZGJEDHORE (Z)</td><td>I</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Ligjëruesi</td><td colspan="3">Dr. Sc. Abedin Bahtiri</td></tr>
<tr><td>Qëllimet dhe objektivat</td><td colspan="3">Qëllimi i lëndës është t'u mundësojë studentëve të kuptojnë dhe analizojnë rëndësinë e ushqyerjes së duhur tek ushtrimet e rregullta dhe atletët elitarë. 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.</td></tr>
<tr><td>Rezultatet e të nxënit</td><td colspan="3">Pas përfundimit të kësaj lënde, studentët duhet të jenë në gjendje të:
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 elitarë.
Jenë në gjendje të rekomandojnë ushqimin e duhur para, gjatë dhe pas aktivitetit fizik.</td></tr>
<tr><td>Përmbajtja</td><td colspan="3"><table>
<tr><td>Java</td><td>Temat</td></tr>
<tr><td>1</td><td>Prezantimi i syllabusit</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Hyrje në të ushqyerit në sport</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Të ushqyerit, fitnessi dhe shëndeti</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Kuptimi dhe plotësimi i nevojave ushqyese</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Të kuptojmë se çfarë ndodh kur ushtrojmë</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Sistemet bazë të energjisë</td></tr>
<tr><td>7</td><td>Vlerësimi i ndërmjetmë -1</td></tr>
<tr><td>8</td><td>Nevojat për energji dhe lëndë ushqyese të atletëve</td></tr>
<tr><td>9</td><td>Rëndësia e elektroliteve dhe ujit</td></tr>
<tr><td>10</td><td>Çfarë duhet të hanë atletët?</td></tr>
<tr><td>11</td><td>Shtesat ergogjenike dhe siguria e tyre</td></tr>
<tr><td>12</td><td>Probleme të ushqyerit të zakonshme tek atletët</td></tr>
<tr><td>13</td><td>Menaxhimi i peshës</td></tr>
<tr><td>14</td><td>Të ushqyerit për grup-mosha të ndryshme</td></tr>
<tr><td>15</td><td>Vlerësimi i ndërmjetmë -2</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies</td><td colspan="3"><table>
<tr><td>Aktiviteti</td><td>Pesha (%)</td></tr>
<tr><td>Leksione</td><td>40%</td></tr>
<tr><td>Laboratori</td><td>40%</td></tr>
<tr><td>Kërkime</td><td>10%</td></tr>
<tr><td>Mësimi i pavarur</td><td>10%</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>Metodat e vlerësimit</td><td colspan="3"><table>
<tr><td>Metodat e vlerësimit:</td><td>%</td></tr>
<tr><td>Pjesëmarrja</td><td>10%</td></tr>
<tr><td>a) Vlerësimi i ndërmjetmë -1</td><td>30%</td></tr>
<tr><td>b) Vlerësimi i ndërmjetmë -2</td><td>30%</td></tr>
<tr><td>Raporti/plani i dietës</td><td>30%</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>Ngarkesa e punës ECTS</td><td colspan="3"><table>
<tr><td>Aktiviteti</td><td>Orë javore</td><td>Ngarkesa e punës</td></tr>
<tr><td>Leksione</td><td>1</td><td>12</td></tr>
<tr><td>Letër</td><td>1</td><td>12</td></tr>
<tr><td>Mësimi i pavarur</td><td>n/a</td><td>36</td></tr>
<tr><td>Përgatitja e ekzaminimit</td><td>n/a</td><td>15</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>Literatura</td><td colspan="3">1. Lanham-New, S., Stear, S., Shirreffs, S., & Collins, A. (2011). Sport and exercise nutrition. The Nutrition Society.</td></tr>
</table>

	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	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 pandershmërisë, 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.
Kontakti	abedin.bahtiri@ubt-uni.net