

**Voedingsleer en sportvoeding (D011991)**

**Cursusomvang** (nominale waarden; effectieve waarden kunnen verschillen per opleiding)

**Studiepunten 5.0**

**Studietijd 150 u**

**Aanbodsessies en werkvormen in academiejaar 2024-2025**

A (semester 2)

Nederlands

Gent

werkcollege

hoorcollege

zelfstandig werk

**Lesgevers in academiejaar 2024-2025**

|                    |      |                           |
|--------------------|------|---------------------------|
| Lievens, Eline     | GE30 | Verantwoordelijk lesgever |
| de Jager, Sarah    | GE30 | Medewerker                |
| Derave, Wim        | GE30 | Medewerker                |
| Van Dyck, Raf      | GE30 | Medewerker                |
| De Henaau, Stefaan | GE39 | Medelesgever              |
| Schroé, Helene     | GE30 | Medelesgever              |

**Aangeboden in onderstaande opleidingen in 2024-2025**

[Bachelor of Science in de lichamelijke opvoeding en de bewegingswetenschappen](#)

**stptn**

**aanbodssessie**

5

A

**Onderwijstalen**

Nederlands

**Trefwoorden**

Gezonde voeding, Nutriënten, Diëtetiek, Sportvoeding, Sportdranken, Recuperatie, Voedingssupplementen, Voedingsregistratie, Voedingsanalyse

**Situering**

Dit vak situeert zich in de biomedische vaardigheden en bouwt verder op de menselijke fysiologie, de inspanningsfysiologie, de gezondheidsleer en de trainingsleer. Het beoogt algemene kennis, inzicht en vaardigheden aan te reiken over voeding en de relatie van voeding tot gezondheid, gezonde sportbeoefening en sportprestaties.

**Inhoud**

- 1 Algemene voedingsleer
- 2 Voedingsepidemiologie
- 3 Sportvoeding
- 4 Voedingssupplementen
- 5 Praktijk: kennis over voeding, nutriënten en sport toepassen en integreren in combinatie met het ontwikkelen van vaardigheden m.b.t. Gezonde Voeding en Sportvoeding

**Begincompetenties**

Geslaagd zijn voor Algemene en Menselijke Fysiologie (2e Bachelor LO en BW) (én) Geslaagd zijn voor Gezondheidsleer (2e Bachelor LO en BW) of de erin beoogde competenties op een andere manier verworven hebben.

**Eindcompetenties**

- 1 Kennis en inzicht hebben over de nutritionele samenstelling van voeding en het effect op de gezondheid, de gezonde sportbeoefening en de sportprestatie.
- 2 Wetenschappelijke ontwikkelingen ivm sportvoeding kennen en kunnen toepassen / aanpassen aan de eigenschappen van verschillende soorten sport / inspanning.

- 3 De zin en onzin van het gebruik van voedingssupplementen in de sport kritisch benaderen.
- 4 Een eenvoudig en praktisch voedingsadvies kunnen geven aan recreatieve bewegers en sporters in functie van gezondheid en beweging/sport.
- 5 Praktisch voedingsadvies kunnen geven aan sporters binnen de trainingscontext: voor, tijdens en na de inspanning nutritionele ondersteuning aan kunnen bieden.

#### **Creditcontractvoorwaarde**

Toelating tot dit opleidingsonderdeel via creditcontract is mogelijk na gunstige beoordeling van de competenties

#### **Examencontractvoorwaarde**

Dit opleidingsonderdeel kan niet via examencontract gevolgd worden

#### **Didactische werkvormen**

Werkcollege, Hoorcollege, Zelfstandig werk

#### **Studiemateriaal**

Type: Slides

Naam: Voedingsleer en sportvoeding

Richtprijs: Gratis of betaald door opleiding

Optioneel: nee

Taal : Nederlands

Beschikbaar op Ufora : Ja

#### **Referenties**

#### **Vakinhoudelijke studiebegeleiding**

Ondersteuning van de werkcolleges en groepswerken door Raf Van Dyck (raf.vandyck@ugent.be) en Helene Schroé (helene.schroe@ugent.be)

#### **Evaluatiemomenten**

periodegebonden en niet-periodegebonden evaluatie

#### **Evaluatievormen bij periodegebonden evaluatie in de eerste examenperiode**

Schriftelijke evaluatie met open vragen

#### **Evaluatievormen bij periodegebonden evaluatie in de tweede examenperiode**

Schriftelijke evaluatie met open vragen

#### **Evaluatievormen bij niet-periodegebonden evaluatie**

Participatie, Schriftelijke evaluatie met open vragen, Werkstuk

#### **Tweede examenkans in geval van niet-periodegebonden evaluatie**

Examen in de tweede examenperiode is enkel mogelijk in gewijzigde vorm

#### **Eindscoreberekening**

Eindscore wordt berekend als de som van de scores van:

- Deel 1: verslag NUBEL werkcollege - opdracht voedingsregistratie (2 punten)
- Deel 2: schriftelijk examen van de hoorcolleges m.b.t. de theorie over voedingsleer en sportvoeding (12 punten):
- Deel 3: schriftelijk examen van de werkcolleges (6 punten)
  - Aanwezigheid op werkcolleges is verplicht
  - Afwezigheid wordt gesanctioneerd binnen de score van het examen van de werkcolleges (deel 3).