



Kuchnia dla sportowca

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2023/2024
Wydział	Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca	Nauki o zdrowiu
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	II stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	zaliczenie
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Żywienia Człowieka , ul. Ciołka 27
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Dr inż. Beata Sińska
Koordinator przedmiotu	dr inż. Ewa Michota-Katulska ewa.michota-katulska@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	dr inż. Ewa Michota-Katulska ewa.michota-katulska@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	dr inż. Ewa Michota-Katulska dr inż. Magdalena Zegan

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	II/ semestr letni	Liczba punktów ECTS	3
-----------------------	-------------------	---------------------	---

FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ	Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim		
wykład (W)		
seminarium (S)	15	
ćwiczenia (C)	20	
e-learning (e-L)		
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Określenie zasad żywienia z uwzględnieniem wybranych dyscyplin sportowych.
C2	Nabywanie umiejętności planowania żywienia w wybranych dyscyplinach sportowych

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:	
E_W 50	Wykorzystuje w codziennej praktyce badania sposobu żywienia pojedynczych osób i grup i wykorzystuje je w planowaniu i korygowaniu żywienia w oparciu o najlepsze, dostępne dowody naukowe
E_W 54	Zna technologię potraw, podstawy towaroznawstwa oraz asortyment dań dietetycznych
E_W 65	Zna metody oceny sensorycznej produktów i potraw i zmiany zachodzące podczas obróbki technologicznej żywności i ich wpływ na wartość sensoryczną i odżywczą potraw
E_W70	Zna zasady postępowania żywieniowe w różnych dyscyplinach sportowych
Umiejętności – Absolwent potrafi:	
E_U09	Planuje żywienie osób ze zwiększoną aktywnością fizyczną
E_U29	Przygotowuje, modyfikuje, nadzoruje wytwarzanie potraw wchodzących w skład różnego rodzaju diet
Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:	
E_K12	Ma świadomość roli dietetyka

5. ZAJĘCIA		
Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Seminaria	Planowanie żywienia sportowca oddziałująca na wzrost hipertrofii i siły mięśniowej Planowanie żywienia sportowca w profilaktyce niedoborów wybranych składników mineralnych Planowanie diety bezglutenowej dla sportowca Planowanie diety wysokowęglowodanowej w okresie superkompensacji Dieta ketogenna u sportowca ujęcie współczesne	E_U09, E_U29, E_K 12, E_W70, E_W65, E_W 54, E_W50
Ćwiczenia	Przygotowywanie diety w praktyce Planowanie żywienia sportowca oddziałująca na wzrost hipertrofii i siły mięśniowej Planowanie żywienia sportowca w profilaktyce niedoborów wybranych składników mineralnych Planowanie diety bezglutenowej dla sportowca Planowanie diety wysokowęglowodanowej w okresie superkompensacji Dieta ketogenna u sportowca ujęcie współczesne	E_U09, E_U29, E_K 12, E_W70, E_W65, E_W 54, E_W50

6. LITERATURA
Obowiązkowa
<ol style="list-style-type: none"> 1. Frączek B. Dietetyka sportowa, PZWL, 2019 2. Maffetone P. Trening wytrzymałościowy. Galaktyka 2021 3. Górski J.(red.)Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego; PZWL, Warszawa 2012 4. Zajac A., Poprzęcki S., Czuba M. i wsp. Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji; AWF Katowice 2012 5. Celejowa I. Żywnie w sporcie. Wyd. PZWL, Warszawa 2017 6. Mizera K., Mizera J. Dietetyka sportowa. Co jeść, by trenować efektywnie; Galaktyka 2017
Uzupelniająca

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ		
Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
E_U09, E_U29, E_K 12, E_W70, E_W65, E_W 54, E_W50	Prace tematyczne prezentowane i omawiane w trakcie seminariów i ćwiczeń	65%

8. INFORMACJE DODATKOWE
<i>(tu należy zamieścić informacje istotne z punktu widzenia nauczyciele niezawarte w pozostałej części sylabusu, np. czy przedmiot jest powiązany z badaniami naukowymi, szczegółowy opis egzaminu, informacje o kole naukowym)</i>

Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusa przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusa w innych celach wymaga zgody WUM.

UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów
Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich