



Żywnienie osób ze zwiększoną aktywnością fizyczną

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2023/2024
Wydział	Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca	Nauki o zdrowiu
Profil studiów	praktyczny
Poziom kształcenia	I stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Typ modulu/przedmiotu	obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się (egzamin/zaliczenie)	zaliczenie

Jednostka/jednostki prowadząca/e (oraz adres/yjednostki/jednostek)	Zakład Żywienia Człowieka , ul. Ciołka 27
---	---

Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	p.o. kierownika dr inż. Beata Sińska
Koordynator przedmiotu	dr Ewa Michota-Katulska ewa.michota-katulska@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	dr Ewa Michota-Katulska ewa.michota-katulska@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	dr Ewa Michota-Katulska dr Magdalena Zegan

## 2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	II rok/semestr letni	Liczba punktów ECTS	2
-----------------------	----------------------	---------------------	---

FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)		14	
seminarium (S)		14	
ćwiczenia (C)			
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń			

## 3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Dostarczenie wiedzy z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego.
----	--

C2	Przedstawienie roli składników odżywczych w żywieniu sportowców.
C3	Przedstawienie zasad żywienia w różnych dyscyplinach sportowych.
C4	Zdobycie umiejętności planowania żywienia w różnych dyscyplinach sportowych

#### 4. EFEKTY UCZENIA SIĘ

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
--------------------------	-------------------

Wiedzy — Absolwent zna i rozumie:

E_W28	Dokonuje analizy sposobu żywienia sportowców
-------	--

Umiejętności — Absolwent potrafi:

E_U08	Układa jadłospisy i szacuje ich wartość energetyczną i odżywczą produktów z wykorzystaniem programów komputerowych
E_U16	Potrafi korzystać ze specjalistycznej literatury naukowej krajowej i zagranicznej, naukowych baz danych oraz informacji i danych przekazywanych przez międzynarodowe organizacje zajmujące się problematyką żywienia
E_U45	Wykorzystuje w praktyce wiedzę z zakresu fizjologii człowieka
E_U57	Planuje żywienie w zależności od rodzaju wysiłku, okresu treningowego i warunków zewnętrznych
E_U67	Potrafi identyfikować problemy pacjenta, klienta oraz grupy społecznej

Kompetencji społecznych — Absolwent jest gotów do:

E_K04	Posiada świadomość stałego dokształcania się.
E_K18	Stale poszukuje nowych informacji na temat żywności

#### 5. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Wykłady	W1.Ogólne zasady żywienia w sporcie. Piramida żywienia sportowców. Rola składników odżywczych w żywieniu sportowców (3h)	E_W28, E_U16
	W2.Żywienie sportowców przed-, w trakcie i po zawodach; okres odnowy biologicznej	E_W28, E_U16, E_U57
	W3. Żywienie w sporcie wytrzymałościowym	E_W28, E_U16, E_U57

	W4. Żywnienie osób aktywnych fizycznie: w sporcie rekreacyjnym. Szczególne wymagania żywieniowe młodych sportowców (3h)	E_W28, E_U16
	W5. Żywnienie w sporcie siłowym i szybkościowo-siłowym	E_W28, E_U16, E_U57
	W6. Dymorfizm płciowy. Szczególne wymagania kobiet uprawiających sport. Zespół triady.	E_W28, E_U16, E_U67
Seminarium	S1. Suplementacja w sporcie, klasyfikacja	E_U16, E_U67, E_K18, E_K04
	S2. Jednostki MET, obliczanie zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze	E_W28, E_U45, E_U57
	S3. Testy aktywności fizycznej	E_U67
	S4. Żywnienie w sporcie długotrwałym wytrzymałościowym (maraton, biegi narciarskie, kolarstwo) – zadania problemowe (sport rekreacyjny)	E_W28, E_U08, E_U16, E_U45, E_U5, E_U67, E_K18, E_K04
	S5. Żywnienie w sporcie wymagającym szybkości, siły, - opis przypadków	E_W28, E_U08, E_U16, E_U45, E_U5, E_U67, E_K18, E_K04
	S6. Żywnienie młodych sportowców – szczególne wymagania	E_W28, E_U08, E_U16, E_U45, E_U5, E_U67, E_K18, E_K04
	S7. Podsumowanie – żywienie osób aktywnych a rola dietetyka sportowego. Zaliczenie	E_W28, E_U08, E_U16, E_U45, E_U5, E_U67, E_K18, E_K04
6. LITERATURA		
Obowiązkowa		
Frączek B. Dietetyka sportowa, PZWL, 2019 Górski J.(red.)Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego; PZWL, Warszawa 2012		

Zając A., Poprzęcki S., Czuba M. i wsp. Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji; AWF Katowice 2012  
Celejowa I. Żywnienie w sporcie. Wyd. PZWL, Warszawa 2017

Uzupełniająca

Benardot D. Żywnienie w sporcie, PZWL 2019  
Bean A. Żywnienie w sporcie. Kompletny przewodnik; Poznań 2019

#### 7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIASIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
E_W28,E_U08,E_U16,E_U45,E_U5, E_U67, E_K18, E_K04	Zaliczenie pisemne (pytania testowe, jednokrotnego wyboru)	65%
E_W28,E_U08,E_U16,E_U45,E_U5, E_U67, E_K18, E_K04	Prace tematyczne prezentowane i omawiane w trakcie seminariów	65%

8. INFORMACJE DODATKOWE (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)