



## Żywienie osób ze zwiększoną aktywnością fizyczną

| 1. METRYCZKA                               |  |
|--|--|
| Rok akademicki                             | 2024/2025  |
| Wydział                                    | Wydział Nauk o Zdrowiu                                     |
| Kierunek studiów                           | Dietetyka  |
| Dyscyplina wiodąca                         | Nauki o zdrowiu  |
| Profil studiów                             | praktyczny   |
| Poziom kształcenia                         | I 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 B. Sińska   |
| Koordinator przedmiotu                     | dr Ewa Michota-Katulska<br>ewa.michota-katulska@wum.edu.pl |
| Osoba odpowiedzialna za sylabus            | dr Ewa Michota-Katulska<br>ewa.michota-katulska@wum.edu.pl |
| Prowadzący zajęcia                         | dr Ewa Michota-Katulska<br>dr Magdalena Zegan              |

| 2. INFORMACJE PODSTAWOWE |                      |                     |   |
|--------------------------|----------------------|---------------------|---|
| Rok i semestr studiów    | II rok/semestr letni | Liczba punktów ECTS | 2 |

**Załącznik nr 4B do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów**  
(stanowiącej załącznik do Zarządzenia nr .../2024 Rektora WUM z dnia .....2024 r.)

| 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)                        |               |                         |
| <b>Samodzielna praca studenta</b>             |               |                         |
| Przygotowanie do zajęć i zaliczeń             |               |                         |

| <b>3. CELE KSZTAŁCENIA</b> |   |
|----------------------------|---|
| C1                         | Przedstawienie roli składników odżywczych w żywieniu sportowców.            |
| C2                         | Przedstawienie zasad żywienia w różnych dyscyplinach sportowych.            |
| C3                         | Zdobycie umiejętności planowania żywienia w różnych dyscyplinach sportowych |

| <b>4. EFEKTY UCZENIA SIĘ</b>             |  |
|--|--|
| Numer efektu uczenia się                 | Efekty w zakresie  |
| <b>Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:</b> |  |
| E_W28                                    | Dokonuje analizy sposobu żywienia sportowców.  |
| <b>Umiejętności — Absolwent potrafi:</b> |  |
| 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_U46                                    | 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   |

**Załącznik nr 4B do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów**  
(stanowiącej załącznik do Zarządzenia nr .../2024 Rektora WUM z dnia .....2024 r.)

**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.Żywienie osób aktywnych fizycznie: w sporcie rekreacyjnym. Szczególne wymagania żywieniowe młodych sportowców (3h)                  | E_W28, E_U16                                      |
|             | W5. Żywienie w sporcie siłowym i szybkościowo-siłowym  | E_W28, E_U16, E_U57                               |
|             | W6. Szczególne wymagania kobiet uprawiających sport. Zespół triady.  | E_W28, E_U16, E_U67                               |
| Seminaria   | 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_U46,E_U57                                |
|             | S3.Testy aktywności fizycznej  | E_U67   |
|             | S4. Żywienie w sporcie długotrwałym wytrzymałościowym (maraton, biegi narciarskie, kolarstwo) – zadania problemowe (sport rekreacyjny) | E_W28,E_U08,E_U16,E_U46,E_U5, E_U67, E_K18, E_K04 |
|             | S5. Żywienie w sporcie wymagającym szybkości, siły, - opis przypadków  | E_W28,E_U08,E_U16,E_U46,E_U5, E_U67, E_K18, E_K04 |
|             | S6. Żywienie młodych sportowców – szczególne wymagania   | E_W28,E_U08,E_U16,E_U46,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_U46,E_U5, E_U67, E_K18, E_K04 |
|             |  |   |

|  |
|--|
| <b>6. LITERATURA</b>   |
| <b>Obowiązkowa</b>   |
| Frączek B. Dietetyka sportowa, PZWL, 2019<br>Górski J.(red.)Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego; PZWL, Warszawa 2019<br>Zajęc A., Poprzęcki S., Czuba M. i wsp. Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji; AWF Katowice<br>Friedrich W. Optymalne żywienie w sporcie. Dieta dostosowana do dyscypliny sportu. MedPharm 2020 |
| <b>Uzupelniająca</b>   |
| Benardot D. Żywienie w sporcie, PZWL 2019<br>Bean A. Żywienie w sporcie. Kompletny przewodnik; Poznań 2019   |

| <b>7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ</b> |   |                              |
|---|---|------------------------------|
| Symbol przedmiotowego efektu uczenia się          | Sposoby weryfikacji efektu uczenia się  | Kryterium zaliczenia         |
| <i>Np. A.W1, A.U1, K1</i>                         | <i>Pole definiuje metody wykorzystywane do oceniania studentów, np. kartkówka, kolokwium, raport z ćwiczeń itp.</i> | <i>Np. próg zaliczeniowy</i> |
| E_W28,E_U08,E_U16,E_U46,E_U5, E_U67, E_K18, E_K04 | Zaliczenie pisemne (pytania testowe, jednokrotnego wyboru)  | 65%                          |
| E_W28,E_U08,E_U16,E_U46,E_U5, E_U67, E_K18, E_K04 | Prace tematyczne prezentowane i omawiane w trakcie seminariów   | 65%                          |

|   |
|---|
| <b>8. INFORMACJE DODATKOWE</b>  |
| <p><i>Obecność na seminariach obowiązkowa. Powyżej 15 min.spóźnienia – nieobecność na zajęciach. Zaliczenie testowe na ostatnim seminarium.</i></p> <p><i>(tu należy zamieścić informacje istotne z punktu widzenia nauczyciela niezawarte w pozostałej części sylabusu, w szczególności w oparciu o regulacje wynikające z § 26 ust. 1 i 2, § 27 ust. 3 oraz § 28 ust. 1 Regulaminu Studiów wskazanie liczby terminów zaliczeń przedmiotu, w tym zaliczeń dopuszczających do egzaminu, oraz np. czy przedmiot jest powiązany z badaniami naukowymi, szczegółowy opis egzaminu, informacje o kole naukowym)</i></p> |

Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu 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