



Żywienie osób ze zwiększoną aktywnością fizyczną

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2025/2026
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 na ocenę
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Żywienia Człowieka , ul. Ciołka 27
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	dr hab. B. 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
-----------------------	----------------------	---------------------	---

Załącznik nr 4B do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do Zarządzenia nr .../2024 Rektora WUM z dnia2024 r.)

FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ	Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim		
wykład (W)	20	
seminarium (S)	20	
ćwiczenia (C)		
e-learning (e-L)		
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	10	

3. CELE KSZTAŁCENIA	
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

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ	
Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:	
EW_28	Przedstawienie roli składników odżywczych w żywieniu 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. Rola składników odżywczych w żywieniu sportowców	E_W28, E_U16
	W2.Ogólne zasady żywienia w sporcie. Piramida żywienia sportowców.	E_W28, E_U16
	W3. Żywienie sportowca a diety alternatywne stosowane w sporcie – szczególne wymagania	E_W28, E_U16
	W4.Żywienie sportowców przed-, w trakcie i po zawodach; okres odnowy biologicznej	E_W28, E_U16, E_U57
	W5. Żywienie w sporcie wytrzymałościowym	E_W28, E_U16, E_U57
	W6.Żywienie osób aktywnych fizycznie: w sporcie rekreacyjnym. Szczególne wymagania żywieniowe młodych sportowców	E_W28, E_U16, E_U57
	W7.Dymorfizm płciowy. Szczególne wymagania kobiet uprawiających sport. Zespół RED's	E_W28, E_U16
	W8. Żywienie w dyscyplinach szybkościowych	E_W28, E_U16, E_U57
	W9. Żywienie w dyscyplinach siłowych	E_W28, E_U16, E_U57
	W10. Żywienie w sportach zespołowych	E_W28, E_U16, E_U57
Seminaria	S1. Wprowadzenie do żywienia w sporcie - Jednostki MET – zadania.Ogólne zasady żywienia w sporcie - zadania	E_U16,E_U67, E_K18, E_K04
	S2. Suplementacja w sporcie, klasyfikacja AIS.	E_W28, E_U16
	S3. Wywiad żywieniowy ze sportowcem.	E_W28, E_U45,E_U57
	S4.Testy aktywności fizycznej	E_U67
	S5. Obliczanie indywidualnego zapotrzebowania sportowca na energię i składniki odżywcze Żywienie 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

Załącznik nr 4B do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do Zarządzenia nr .../2024 Rektora WUM z dnia2024 r.)

	S6. Żywnienie w sporcie wymagającym szybkości- opis przypadków	
	S7. Żywnienie w sporcie wymagającym siły, - opis przypadków	E_W28,E_U08,E_U16,E_U45,E_U5, E_U67, E_K18, E_K04
	S8. Żywnienie młodych sportowców – szczególne wymagania	E_W28,E_U08,E_U16,E_U45,E_U5, E_U67, E_K18, E_K04
	S9. Żywnienie osób aktywnych a rola dietetyka sportowego	E_W28,E_U08,E_U16,E_U45,E_U5, E_U67, E_K18, E_K04
	S10. Zaliczenie	E_W28,E_U08,E_U16,E_U45,E_U5, E_U67, E_K18, E_K04

6. LITERATURA

Obowiązkowa

Massimo S. Żywnienie i suplementacja w sporcie wyd. Esteri 2021
Frączek B. Dietetyka sportowa, PZWL, 2019
Górski J.(red.)Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego; PZWL, Warszawa 2019
Zajęc A., Poprzęcki S., Czuba M. i wsp. Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji; AWF Katowice
Friedrich W. Optymalne żywienie w sporcie. Dieta dostosowana do dyscypliny sportu. MedPharm 2020

Uzupełniająca

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

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
Np. A.W1, A.U1, K1	Pole definiuje metody wykorzystywane do oceniania studentów, np. kartkówka, kolokwium, raport z ćwiczeń itp.	Np. próg zaliczeniowy
E_W28,E_U08,E_U16,E_U45,E_U5, E_U67, E_K18, E_K04	Zaliczenie pisemne na ocenę (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	

8. INFORMACJE DODATKOWE

Obecność na zajęciach jest obowiązkowa, dopuszczalna 1 nieobecność, w razie nieobecności usprawiedliwionej >1, należy ją odrobić w formie zadań przydzielonych przez prowadzącego

Załącznik nr 4B do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do Zarządzenia nr .../2024 Rektora WUM z dnia2024 r.)

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