



Żywienie osób ze zwiększoną aktywnością fizyczną

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2026/2027
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 dnia 2024 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	Prezentowanie roli składników odżywczych w żywieniu sportowców.
C2	Prezentowanie 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:	
D1.W.51	zasady diety sportowej oraz wpływ diety na wydolność i regenerację organizmu osób aktywnych fizycznie
D1.W.52	potrzeby energetyczne i odżywcze sportowców oraz strategię żywieniową różnych dyscyplin sportowych i poziomów aktywności;
Umiejętności — Absolwent potrafi:	
D1.U.50	obliczać indywidualne zapotrzebowanie na energię oraz składniki odżywcze w różnych grupach populacyjnych i na tej podstawie układać jadłospisy
Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:	
D1.K.01	posiada świadomość własnych ograniczeń i wie, kiedy zwrócić się do innych specjalistów;

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

D1.K.04	bierze odpowiedzialność za wykonywane czynności zawodowe i właściwie organizuje własną pracę;
D1.K.09	dba o utrzymanie poziomu sprawności fizycznej;
D1.K.11	organizuje pracę własną i współpracuje w zespole interdyscyplinarnym;

5. ZAJĘCIA		
Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Wykłady	W1. Rola składników odżywczych w żywieniu sportowców	D1.W.51, D1.W.52, D1.U.50, D1.K.01, D1.K.04, D1.K.09, D1.K.11
	W2.Ogólne zasady żywienia w sporcie. Piramida żywienia sportowców.	D1.W.51, D1.W.52, D1.U.50, D1.K.01, D1.K.04, D1.K.09, D1.K.11
	W3. Żywienie sportowca a diety alternatywne stosowane w sporcie – szczególne wymagania	D1.W.51, D1.W.52, D1.U.50, D1.K.01, D1.K.04, D1.K.09, D1.K.11
	W4.Żywienie sportowców przed-, w trakcie i po zawodach; okres odnowy biologicznej	D1.W.51, D1.W.52, D1.U.50, D1.K.01, D1.K.04, D1.K.09, D1.K.11
	W5. Żywienie w sporcie wytrzymałościowym	D1.W.51, D1.W.52, D1.U.50, D1.K.01, D1.K.04, D1.K.09, D1.K.11
	W6.Żywienie osób aktywnych fizycznie: w sporcie rekreacyjnym osoby dorosłe i starsze.	D1.W.51, D1.W.52, D1.U.50, D1.K.01, D1.K.04, D1.K.09, D1.K.11
	W7. Szczególne wymagania żywieniowe młodych sportowców	D1.W.51, D1.W.52, D1.U.50, D1.K.01, D1.K.04, D1.K.09, D1.K.11
	W8.Dymorfizm płciowy. Szczególne wymagania kobiet uprawiających sport. Zespół Triady	D1.W.51, D1.W.52, D1.U.50, D1.K.01, D1.K.04, D1.K.09, D1.K.11
	W9. Żywienie w dyscyplinach szybkościowo –siłowych ze szczególnym uwzględnieniem szybkości	D1.W.51, D1.W.52, D1.U.50, D1.K.01, D1.K.04, D1.K.09, D1.K.11
	W10. Żywienie w dyscyplinach siłowych	D1.W.51, D1.W.52, D1.U.50, D1.K.01, D1.K.04, D1.K.09, D1.K.11

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

Seminaria	S1. Wprowadzenie do żywienia w sporcie - Jednostki MET – zadania.Ogólne zasady żywienia w sporcie - zadania	D1.W.51, D1.W.52, D1.U.50, D1.K.01, D1.K.04, D1.K.09, D1.K.11
	S2. Suplementacja w sporcie, klasyfikacja AIS.	D1.W.51, D1.W.52, D1.U.50, D1.K.01, D1.K.04, D1.K.09, D1.K.11
	S3. Wywiad żywieniowy ze sportowcem.	D1.W.51, D1.W.52, D1.U.50, D1.K.01, D1.K.04, D1.K.09, D1.K.11
	S4.Testy aktywności fizycznej	€ D1.W.51, D1.W.52, D1.U.50, D1.K.01, D1.K.04, D1.K.09, D1.K.11
	S5. Obliczanie indywidualnego zapotrzebowania sportowca na energię i składniki odżywcze Żywnienie w sporcie długotrwałym wytrzymałościowym (maraton, biegi narciarskie, kolarstwo) – zadania problemowe (sport rekreacyjny)	D1.W.51, D1.W.52, D1.U.50, D1.K.01, D1.K.04, D1.K.09, D1.K.11
	S6. Żywnienie w sporcie wymagającym szybkości- opis przypadków	D1.W.51, D1.W.52, D1.U.50, D1.K.01, D1.K.04, D1.K.09, D1.K.11
	S7. Żywnienie w sporcie wymagającym siły, - opis przypadków	D1.W.51, D1.W.52, D1.U.50, D1.K.01, D1.K.04, D1.K.09, D1.K.11
	S8. Żywnienie młodych sportowców – szczególne wymagania	D1.W.51, D1.W.52, D1.U.50, D1.K.01, D1.K.04, D1.K.09, D1.K.11
	S9. Żywnienie osób aktywnych a rola dietetyka sportowego	D1.W.51, D1.W.52, D1.U.50, D1.K.01, D1.K.04, D1.K.09, D1.K.11
	S10. Podsumowanie żywienia osób aktywnych fizycznie. Zaliczenie	D1.W.51, D1.W.52, D1.U.50, D1.K.01, D1.K.04, D1.K.09, D1.K.11

6. LITERATURA

Obowiązkowa

Massimo S. Żywnienie i suplementacja w sporcie wyd. Esteri 2021
Frączek B. Dietetyka sportowa, PZWŁ, 2019
Górski J.(red.)Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego; PZWŁ, Warszawa 2019
Zajac A., Poprzęcki S., Czuba M. i wsp. Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji; AWF Katowice
Friedrich W. Optymalne żywnienie 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
<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>
D1.W.51, D1.W.52, D1.U.50, D1.K.01, D1.K.04, D1.K.09, D1.K.11	Zaliczenie pisemne na ocenę (pytania testowe, jednokrotnego wyboru)	60%
D1.W.51, D1.W.52, D1.U.50, D1.K.01, D1.K.04, D1.K.09, D1.K.11	Prace tematyczne prezentowane i omawiane w trakcie seminariów	

8. INFORMACJE DODATKOWE

1. Wszystkie formy realizowanych zajęć są obowiązkowe (wykłady/ seminaria). Na każdych zajęciach sprawdzana jest lista obecności.
2. Udział w zajęciach z inną grupą seminaryjną/ćwiczeniową niż ta, do której student/-ka jest przypisany/-a jest możliwe wyłącznie po uprzednim (co najmniej 1-dniowym) ustaleniu tego z wykładowcą realizującym dane zajęcia. Zasada ta dotyczy wszystkich studentów, również tych z przyznaną IOS. W przypadku dużych dysproporcji w liczebności grup prowadzący ma prawo odmówić możliwości zmiany grupy.
3. Wiedza dotycząca znajomości materiału realizowanego na wykładach może być sprawdzana w formie wejściówek/wyjściówek na zajęciach seminaryjnych (bez dodatkowego wcześniejszego informowania). Proóg zaliczenia wynosi 60%. Niezaliczony materiał należy poprawić (forma poprawy powinna zostać ustalona indywidualnie z wykładowcą).
4. Zaliczenie zajęć seminaryjnych odbywa się poprzez przygotowywanie prac zleczanych przez wykładowcę, omawianie ich i dyskusję podczas zajęć.
5. Podczas zajęć obowiązuje zakaz korzystania z telefonów komórkowych oraz innych urządzeń mobilnych w celach niezwiązanych z realizacją zajęć. Urządzenia powinny być wyciszone. Dopuszcza się korzystanie z nich wyłącznie w sytuacjach uzasadnionych realizacją zajęć, w szczególności podczas wykonywania zadań przewidzianych przez osobę prowadzącą.
6. Dopuszczalna jest nieobecność na nie więcej niż 1 seminarium w ciągu semestru. Przy przedłużającej się nieobecności wynikającej np. z pobytu w szpitalu, sanatorium sytuacja studenta będzie rozpatrywana indywidualnie.
7. Student jest zobowiązany do punktualnego stawienia się na zajęcia. W uzasadnionych przypadkach dopuszcza się niewielkie spóźnienie, jednak przekroczenie 15 minut od rozpoczęcia zajęć skutkuje brakiem możliwości uczestniczenia w nich. W takim przypadku student otrzymuje nieobecność. Forma odrobienia zajęć pozostaje do ustalenia z osobą prowadzącą zajęcia, na których student był nieobecny. Dopuszcza się możliwość odrobienia zajęć z inną grupą, po uprzednim uzyskaniu zgody osoby prowadzącej.
8. Zaliczenie na ostatnim spotkaniu realizowane jest w formie stacjonarnej i obowiązuje na nim pełen zakres realizowanego materiału (wykłady, seminaria). Proóg zaliczenia wynosi 60% możliwych do zdobycia punktów. W przypadku niezaliczenia pierwszego terminu zaliczenia, studentowi/studentce przysługuje termin poprawkowy, a w przypadku jego niezaliczenia – egzamin komisyjny. Skala ocen pozostaje niezmienna (2,0-5,0), niezależnie od terminu egzaminu pierwszy/ poprawkowy/komisyjny). Egzamin poprawkowy i komisyjny może mieć formę pisemną lub ustną.

Prowadzący może doprecyzować zasady organizacji i realizacji zajęć, odpowiednio do ich specyfiki, po wcześniejszym poinformowaniu studentów

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