



## Żywienie osób ze zwiększoną aktywnością fizyczną

<b>1. METRYCZKA</b>	
Rok akademicki	2022/2023
Wydział	Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra MSW z 26 lipca 2019)	Nauki o zdrowiu
Profil studiów (ogólnoakademicki/prakty czny)	praktyczny
Poziom kształcenia (I stopnia/II stopnia/ jednolite magisterskie)	I stopnia
Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarn e)	stacjonarne

„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.”

Typ modulu/przedmiotu (obowiązkowy/fakultatywny)	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	dr hab. I.Traczyk
Koordynator przedmiotu (tytuł, imię, nazwisko, kontakt)	dr Ewa Michota-Katulska ewa.michota-katulska@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus (imię, nazwisko oraz kontakt do osoby, której należy zgłaszać uwagi dotyczące sylabusa)	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		Liczba punktów ECTS	1
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)		14	0,5

„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.”

seminarium (S)	14	0,5
ćwiczenia (C)		
e-learning (e-L)		
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		
<b>3. CELE KSZTAŁCENIA</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dostarczenie wiedzy z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego.</li> <li>2. Przedstawienie roli składników odżywczych w żywieniu sportowców.</li> <li>3. Przedstawienie zasad żywienia w różnych dyscyplinach sportowych.</li> <li>4. Zdobywanie umiejętności planowania żywienia w różnych dyscyplinach sportowych</li> </ol>	

<b>4. EFEKTY UCZENIA SIĘ</b>	
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
Kompetencje społecznych — Absolwent jest gotów do:	

„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.”

E_K04	Posiada świadomość stałego dokształcania się.	
E_K18	Stale poszukuje nowych informacji na temat żywności	
<b>5. ZAJĘCIA</b>		
Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Wykłady	W1.Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego	E_W28, E_U16
	W2.Ogólne zasady żywienia w sporcie. Piramida żywienia sportowców. Rola składników odżywczych w żywieniu sportowców	E_W28, E_U16
	W3.Żywienie sportowców przed-, w trakcie i po zawodach; okres odnowy biologicznej	E_W28, E_U16, E_U57
	W4. Żywienie w sporcie wytrzymałościowym	E_W28, E_U16, E_U57
	W5.Żywienie osób aktywnych fizycznie: w sporcie rekreacyjnym. Szczególne wymagania żywieniowe młodych sportowców	E_W28, E_U16
	W6. Żywienie w sporcie siłowym i szybkościowo-siłowym	E_W28, E_U16, E_U57
	W7.Dymorfizm płciowy. 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

„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.”

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 – żywnienie 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

„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.”

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)

„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.”