

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		Żywność w sporcie					Kod przedmiotu				
Kierunek studiów		dietetyka									
Profil kształcenia		praktyczny									
Poziom studiów		studia drugiego stopnia									
Forma studiów		stacjonarny									
Semestr studiów		II									
Tryb zaliczenia przedmiotu		Egzamin		Liczba punktów ECTS					Sposób ustalania oceny z przedmiotu		
Formy zajęć i inne		Liczba godzin zajęć w semestrze		Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	1,5	Zajęcia związane z praktycznym przygotowaniem zawodowym		2	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć					Waga w %	
Wykład		30	15	15	Egzamin					50	
Ćwiczenia praktyczne		60	30	30	Kolokwium pisemne, pisemne prace zaliczeniowe, zespołowe opracowania na zadany temat					50	
Razem:		90	45	45						Razem	100%
Kategoria efektów	Lp.	Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)							Efekty kierunkowe	Formy zajęć	
Wiedza	1.	Posiada pogłębioną wiedzę z zakresu żywienia ludzi uprawiających zróżnicowaną aktywność fizyczną.							K_W02	wykład	
	2.	Ma pogłębioną wiedzę z zakresu wartości odżywczej produktów żywnościowych i wykorzystuje ją praktycznie.							K_W08	wykład ćwiczenia praktyczne	
	3.	Zna wzajemne relacje między żywnością, żywieniem a aktywności fizyczna i zdrowiem.							K_W09	wykład	
Umiejętności	1.	Potrafi zaplanować i realizować kompleksowe postępowanie obejmujące żywienie i aktywność fizyczną.							K_U01	ćwiczenia praktyczne	
	2.	Potrafi prowadzić poradnictwo żywieniowe i zapobiegać błędom żywieniowym u ludzi uprawiających sport.							K_U07	ćwiczenia praktyczne	
	3.	Zna zasady dietoprofilaktyki i zapobiega chorobom związanym z brakiem lub zwiększoną aktywnością fizyczną.							K_U014	ćwiczenia praktyczne	
Kompetencje społeczne	1.	Rozumie potrzebę uczenia się i aktualizowania wiedzy przez całe życie.							K_K02	ćwiczenia praktyczne	

## Treści kształcenia

Forma zajęć	Metody dydaktyczne
Wykład	wykorzystanie prezentacji multimedialnej
Tematyka zajęć	
Podział żywności ze względu na wartość energetyczną i skład odżywczy. Podstawowe makroskładniki odżywcze – rola i normy żywieniowe dla wybranych dyscyplin sportowych. Podstawowe mikroskładniki odżywcze – rola i normy żywieniowe dla wybranych dyscyplin sportowych. Nawodnienie organizmu, skutki odwodnienia. Podział i przykłady napoi energetycznych i izotonicznych. Charakterystyka posiłków przedtreningowych. Charakterystyka posiłków potreniingowych. Oświadczenia żywieniowe – przykłady etykiet środków spożywczych, normy prawne.	

Forma zajęć	Metody dydaktyczne
Ćwiczenia praktyczne	projekty badawcze, opracowanie określonego zadania problemowego, dyskusja
Tematyka zajęć	
Energia i składniki odżywcze w wybranych środkach spożywczych (energetyczne, budulcowe, regulujące, wartość odżywcza, gęstość odżywcza). Obliczanie wartości energetycznej i zawartości składników pokarmowych w zaprojektowanych innowacyjnych produktach i posiłkach (koktajle witaminowe, batony białkowe, shake dla sportowców). Diety alternatywne; wartość odżywcza i zdrowotna. Strategie żywieniowe w dietetyce sportowej (okres przedstartowy), jadłospisy. Strategie żywieniowe w dietetyce sportowej (okres startowy), jadłospisy. Strategie żywieniowe w dietetyce sportowej (okres rekonwalescencji), jadłospisy. Żywnienie w profilaktyce zaburzeń metabolicznych u sportowców (triada sportsmenek: zaburzeń odżywiania, brak miesiączki, osteoporoza), jadłospisy. Żywnienie w profilaktyce zaburzeń metabolicznych u sportowców (anemia, niedobory żelaza), jadłospisy. Żywnienie w profilaktyce zaburzeń metabolicznych u sportowców (triada sportsmenek), jadłospisy. Żywnienie w profilaktyce zaburzeń metabolicznych u sportowców (nadwaga, otyłość), jadłospisy.	

### Literatura podstawowa:

1	Śleszycka E. Zasady prawidłowego odżywiania sportowca. Centralny Ośrodek Medycyny Sportowej <a href="http://www.coms.pl/scripts/kcfinder/upload/files/Zasady_prawidlowego_odzywiania_sportowcow.pdf">http://www.coms.pl/scripts/kcfinder/upload/files/Zasady_prawidlowego_odzywiania_sportowcow.pdf</a>
2	Frączek B. Zalecenia racjonalnego żywienia osób aktywnych fizycznie. Medycyna Praktyczna <a href="https://dieta.mp.pl/sport/64499,zalecenia-racjonalnego-zywienia-osob-aktywnych-fizycznie-w-kontekscie-piramidy-zywienia-dla-sportowcow">https://dieta.mp.pl/sport/64499,zalecenia-racjonalnego-zywienia-osob-aktywnych-fizycznie-w-kontekscie-piramidy-zywienia-dla-sportowcow</a>
3	Bean A. Żywnienie w sporcie; Kompletny przewodnik. Wyd. Zys i S-ka 2014
4	Zając A, Poprzedzki S, i in. Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji, AWF Katowice, 2012
5	Friedrich W. Optymalne żywienie w sporcie. Medpharm, Wrocław 2020 (red. pol. Wyka J.)

### Literatura uzupełniająca:

1	Bonci L. Sports nutrition for young athletes. Pediatric Annals, 2010; 39 (5): 300-305 - Opublikowano w Medycyna Praktyczna Pediatria 2011:2
2	Maughan R. J., Burke L. M. Żywnienie a zdolność do wysiłku. Kraków: Wyd. Medicina Sportiva 2000
3	Grzebisz N. Żywność funkcjonalna w żywieniu sportowców. KNUV 2017; 2(55): 237-246