

Opis modułu kształcenia

| Nazwa modułu (przedmiotu) | | | Żywność w sporcie | | | | | Kod przedmiotu | | | |
|----------------------------|-----|--|-------------------------|--------------------|--|--------------------|-----|---|-------------------|-------------------------------------|------|
| Kierunek studiów | | | dietetyka | | | | | | | | |
| Profil kształcenia | | | praktyczny | | | | | | | | |
| Poziom studiów | | | studia drugiego stopnia | | | | | | | | |
| Forma studiów | | | niestacjonarny | | | | | | | | |
| 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 | 0,9 | 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 | 21 | 9 | Egzamin | | | | | 50 | |
| Ćwiczenia praktyczne | | 60 | 42 | 18 | Kolokwium pisemne, pisemne prace zaliczeniowe, zespołowe opracowania na zadany temat | | | | | 50 | |
| Razem: | | 90 | 63 | 27 | | | | | | 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 http://www.coms.pl/scripts/kcfinder/upload/files/Zasady_prawidlowego_odzywiania_sportowcow.pdf |
| 2 | Frączek B. Zalecenia racjonalnego żywienia osób aktywnych fizycznie. Medycyna Praktyczna https://dieta.mp.pl/sport/64499,zalecenia-racjonalnego-zywienia-osob-aktywnych-fizycznie-w-kontekscie-piramidy-zywienia-dla-sportowcow |
| 3 | Bean A. Żywnienie w sporcie; Kompletny przewodnik. Wyd. Zysk 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 |