

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		Żywnienie w rekreacji					Kod przedmiotu				
Kierunek studiów		dietetyka									
Profil kształcenia		praktyczny									
Poziom studiów		studia drugiego stopnia									
Forma studiów		niestacjonarny									
Semestr studiów		IV									
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	Zaliczenie pisemne lub ustne końcowe. Przedmiot kończy się egzaminem pisemnym lub ustnym					60	
Ćwiczenia praktyczne		60	42	18	Ćwiczenia praktyczne wykonywane samodzielnie, opracowywanie jadłospisów dla osób aktywnych					40	
Razem:		90	63	27						Razem	100 %
Kategoria efektów	Lp.	Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)							Efekty kierunkowe	Formy zajęć	
Wiedza	1.	Posiada aktualną wiedzę naukową z zakresu żywienia ludzi zdrowych z uwzględnieniem ich wieku, płci i poziomu aktywności fizycznej. Rozumie wpływ diety na zdrowie człowieka, formę sportową i styl życia.							K_W02	wykład	
	2.	Posiada najnowszą wiedzę z zakresu wartości odżywczej produktów żywnościowych i suplementów diety, którą potrafi wykorzystać w praktyce zawodowej.							K_W08	wykład	
	3.	Posiada wiedzę z zakresu wzajemnych relacji pomiędzy żywnością, żywieniem, poziomem aktywności fizycznej a stanem zdrowia. Potrafi wykorzystać posiadaną wiedzę w praktyce.							K_W09	wykład	
Umiejętności	1.	Umie planować, organizować i wykonywać holistyczne działania obejmujące żywienie, aktywność fizyczną i modyfikacje stylu życia ludzi zdrowych i chorych.							K_U01	ćwiczenia praktyczne	
	2.	Wie jak ocenić efektywność zastosowanych/wprowadzonych działań żywieniowych i modyfikacji stylu życia w osiąganiu planowanych celów pacjenta/klienta. Wie jak dokonywać bieżących modyfikacji planu żywienia na przestrzeni czasu, dostosowując własne działania do stanu zdrowia, poziomu aktywności fizycznej i preferencji pacjenta/klienta.							K_U08	ćwiczenia praktyczne	
	3.	Potrafi interpretować wyniki podstawowych badań laboratoryjnych oraz zastosować pozyskaną wiedzę w planowaniu i modyfikowaniu działań żywieniowych i modyfikacji stylu życia.							K_U08	ćwiczenia praktyczne	
	4.	Potrafi zaplanować, zorganizować oraz realizować proces uczenia się na przestrzeni życia. Wie jak ukierunkowywać działania innych w tym zakresie.							K_U21	ćwiczenia praktyczne	
Kompetencje społeczne	1.	Rozumie potrzebę pogłębiania posiadanej wiedzy oraz aktualizowania nabytych umiejętności i informacji przez całe życie; inspirowanie innych do uczenia się.							K_K02	ćwiczenia praktyczne	
	2.	Potrafi współtworzyć grupę. Posiada umiejętność współpracy na różnych stanowiskach.							K_K03	ćwiczenia praktyczne	
	3.	Jest gotowy do odpowiedzialnego pełnienia rozmaitych ról zawodowych, dostosowanych do potrzeb, z uwzględnieniem aktualnych potrzeb społecznych i rynkowych.							K_K05	ćwiczenia praktyczne	

Treści kształcenia

Forma zajęć	Metody dydaktyczne
Wykład	Wykład multimedialny
Tematyka zajęć	
Różnice między osobą nieaktywną, aktywną rekreacyjnie i sportowcem. Piramida żywieniowa dla sportowców. Mechanizmy kontroli głodu i sytości. Rodzaje diet i modeli żywieniowych stosowanych przez osoby aktywne. Witaminy i składniki mineralne w żywieniu osób aktywnych. Białka, tłuszcze i węglowodany w żywieniu osób aktywnych.	

Forma zajęć	Metody dydaktyczne
Ćwiczenia praktyczne	Dyskusja dydaktyczne, ćwiczenia praktyczne wykonywane indywidualnie i w grupie, prezentacje multimedialne, zajęcia obliczeniowe (planowanie jadłospisów)
Tematyka zajęć	
Żywienie osób rekreacyjnie aktywnych. Dieta bezmleczna u osób aktywnych. Żywienie osób aktywnych z celiakią i nietolerancją glutenu. Dieta bezglutenowa. Żywienie osób aktywnych z współwystępującym niedoborem żelaza. Dieta roślinna u osób aktywnych.	

Literatura podstawowa:

1	Frączek B., Krzywański J., Krzysztofiak H. (red.). Dietetyka sportowa. PZWL Warszawa 2019
2	Żydek G., Michalczyk M., Zając A. (red.). Nowe trendy w żywieniu osób aktywnych fizycznie. AWF Katowice 2017
3	Bean A. Żywienie w sporcie. Kompletny przewodnik. Zysk i S-ka Poznań 2019

Literatura uzupełniająca:

1	Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL Warszawa 2017
2	Górski J. (red.). Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL Warszawa 2019