

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		Żywność w sporcie					Kod przedmiotu				
Kierunek studiów		dietetyka									
Profil kształcenia		praktyczny									
Poziom studiów		studia drugiego stopnia									
Forma studiów		stacjonarna									
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		
		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.	zna i rozumie w pogłębionym stopniu zasady żywienia osób uprawiających zróżnicowaną aktywność fizyczną							K_W02	wykład	
	2.	zna i rozumie w pogłębionym stopniu wartość odżywczą produktów żywnościowych oraz potrafi wykorzystywać tę wiedzę w praktyce							K_W08	wykład ćwiczenia praktyczne	
	3.	zna i rozumie w pogłębionym stopniu zależność między żywnością, żywieniem, aktywnością fizyczną a zdrowiem							K_W09	wykład	
Umiejętności	1.	potrafi planować i realizować kompleksowe postępowanie obejmujące żywienie i aktywność fizyczną							K_U01	ćwiczenia praktyczne	
	2.	potrafi prowadzić poradnictwo żywieniowe oraz zapobiegać błędom żywieniowym u osób aktywnych fizycznie i uprawiających sport							K_U07	ćwiczenia praktyczne	
	3.	potrafi zapobiegać dietozależnym problemom zdrowotnym związanym z niedostateczną lub nadmierną aktywnością fizyczną, wykorzystując zasady dietoprofilaktyki							K_U014	ćwiczenia praktyczne	
Kompetencje społeczne	1.	jest gotów do krytycznej oceny własnej wiedzy i umiejętności							K_K01	ćwiczenia praktyczne	
	2.	jest gotów do inspirowania innych do uczenia się oraz rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia 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.	