

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		Suplementy diety w sporcie i turystyce					Kod przedmiotu				
Kierunek studiów		dietetyka									
Profil kształcenia		praktyczny									
Poziom studiów		studia drugiego stopnia									
Forma studiów		niestacjonarna									
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	Zaliczenie pisemne lub ustne końcowe. Przedmiot kończy się egzaminem pisemnym lub ustnym					60	
Ćwiczenia praktyczne		60	42	18	Ćwiczenia praktyczne wykonywane samodzielnie, prezentowanie przygotowanych prezentacji multimedialnych, kolokwium pisemne lub ustne cząstkowe i końcowo semestralne					40	
Razem:		90	63	27						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 ludzi zdrowych z uwzględnieniem ich wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej oraz stylu życia; rozumie wpływ diety na zdrowie człowieka							K_W02	wykład	
	2.	zna i rozumie w pogłębionym stopniu wartości odżywczej produktów żywnościowych i suplementów diety oraz potrafi wykorzystać tę wiedzę w praktyce zawodowej; zna dostępne w Polsce rodzaje suplementów diety oraz potrafi zastosować je w praktyce							K_W08	wykład	
	3.	zna i rozumie w pogłębionym stopniu związku między żywnością, żywieniem, poziomem aktywności fizycznej a stanem zdrowia oraz potrafi wykorzystać posiadaną wiedzę w praktyce							K_W09	wykład	
	4.	zna i rozumie polskie i europejskie zasady ustawodawstwa żywnościowo-żywnieniowego oraz potrafi stosować je w działalności zawodowej							K_W13	wykład	
Umiejętności	1.	potrafi planować i poprowadzić edukację żywieniową indywidualną i grupową, opartą na aktualnych doniesieniach naukowych, oraz opracować jasne i syntetyczne materiały edukacyjne dla pacjenta/klienta; potrafi organizować działalność w tym zakresie							K_U02	ćwiczenia praktyczne	
	2.	potrafi oceniać skuteczność interwencji i działań żywieniowych w odniesieniu do zamierzonych celów pacjenta/klienta oraz modyfikować plan żywienia w zależności od jego stanu zdrowia, stylu życia i preferencji							K_U08	ćwiczenia praktyczne	
	3.	potrafi określać wskazania do wprowadzenia postępowania dietetycznego z wykorzystaniem dostępnych w Polsce diet przemysłowych, suplementów diety i żywności specjalnego przeznaczenia medycznego oraz stosować je w praktyce							K_U10	ćwiczenia praktyczne	
	4.	potrafi planować, dostosowywać i kontrolować postępowanie dietetyczne z uwzględnieniem wieku, płci, masy ciała, aktywności fizycznej oraz rodzaju uprawianej dyscypliny sportowej, w oparciu o aktualne doniesienia naukowe, w celu zapobiegania problemom zdrowotnym (np. przewlekłemu zmęczeniu, przetrenowaniu, stagnacji budowy formy sportowej)							K_U13	ćwiczenia praktyczne	
Kompetencje społeczne	1.	jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy oraz odbieranych informacji							K_K01	wykład, ćwiczenia praktyczne	
	2.	jest gotów do inspirowania innych do uczenia się oraz rozumie potrzebę ciągłego pogłębiania i aktualizowania wiedzy oraz umiejętności przez całe życie							K_K02	wykład, ćwiczenia praktyczne	
	3.	jest gotów do odpowiedzialnego pełnienia ról zawodowych z uwzględnieniem aktualnych potrzeb społecznych							K_K05	ćwiczenia praktyczne	
	4.	jest gotów do przestrzegania i doskonalenia zasad etyki zawodowej oraz upowszechniania ich w otoczeniu zawodowym							K_K06	ćwiczenia praktyczne	

Treści kształcenia

Forma zajęć	Metody dydaktyczne
Wykład	Wykład multimedialny
Tematyka zajęć	
Wstęp do suplementacji, podstawowe definicje, kategoryzacja suplementów, lista WADA. Podstawowe pojęcia z zakresu endokrynologii, układ hormonalny. Kreatyna. Beta alanina. Kofeina. Melatonina. Azotany i dwuwęglan sodu.	

Forma zajęć	Metody dydaktyczne
Ćwiczenia praktyczne	Dyskusja, prezentacja multimedialna, praca z tekstem
Tematyka zajęć	
Odżywki białkowe i zastępniki posiłków. Batony i desery dedykowane osobom aktywnym. Suplementy przedtreningowe. Suplementy wspierające proces redukcji tkanki tłuszczowej. Suplementy wspierające sen i regenerację. Suplementy witaminowo-mineralne. Suplementy mające wpływać na poziom testosteronu. Suplementy wspierające funkcje stawów. Zagrożenia związane z suplementacją.	