

## Opis modułu kształcenia

| Nazwa modułu (przedmiotu)  |     | Żywność w sporcie                                                                                                                                           |                |                    |                                                                                      |   | 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 |                                     |          |
|                            |     | 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.  | 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<br>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. |                                                                           |