

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		Żywnienie w rekreacji					Kod przedmiotu				
Kierunek studiów		dietetyka									
Profil kształcenia		praktyczny									
Poziom studiów		studia drugiego stopnia									
Forma studiów		niestacjonarna									
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.	zna i rozumie w pogłębionym stopniu aktualną wiedzę naukową z zakresu żywienia osób zdrowych, z uwzględnieniem wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej i stylu życia, oraz wpływ diety na zdrowie człowieka							K_W02	wykład	
	2.	zna i rozumie w pogłębionym stopniu właściwości odżywcze produktów żywnościowych i suplementów diety oraz ich praktyczne zastosowanie w pracy zawodowej							K_W08	wykład	
	3.	zna i rozumie w pogłębionym stopniu zależności między sposobem żywienia, aktywnością fizyczną a stanem zdrowia człowieka oraz ich znaczenie w działaniach prozdrowotnych							K_W09	wykład	
Umiejętności	1.	potrafi planować, organizować i realizować kompleksowe działania obejmujące żywienie, aktywność fizyczną i modyfikację stylu życia osób zdrowych i chorych							K_U01	ćwiczenia praktyczne	
	2.	potrafi oceniać skuteczność podejmowanych działań żywieniowych i prozdrowotnych oraz modyfikować plany postępowania w sposób dostosowany do zmieniających się potrzeb, stanu zdrowia i poziomu aktywności fizycznej klienta/pacjenta							K_U08	ćwiczenia praktyczne	
	3.	potrafi interpretować wyniki podstawowych badań laboratoryjnych oraz wykorzystywać je w planowaniu i modyfikowaniu działań żywieniowych i zdrowotnych							K_U08	ćwiczenia praktyczne	
	4.	potrafi planować, organizować i realizować proces uczenia się przez całe życie, a także ukierunkowywać działania innych osób w tym zakresie							K_U21	ćwiczenia praktyczne	
Kompetencje społeczne	1.	jest gotów do ciągłego podnoszenia kompetencji zawodowych, aktualizowania wiedzy oraz inspirowania innych do uczenia się przez całe życie							K_K02	ćwiczenia praktyczne	
	2.	jest gotów do efektywnej współpracy w zespole, przyjmując różne role zawodowe oraz ponosząc odpowiedzialność za realizację zadań własnych i zespołowych, dostosowując sposób działania do zmieniających się uwarunkowań							K_K03	ćwiczenia praktyczne	
	3.	jest gotów do odpowiedzialnego pełnienia ról zawodowych, dostosowanych do 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.	