

## Skrócony opis modułu kształcenia

<i>M uu_uu - Numer modułu zgodnie z planem studiów, oraz forma studiów (stacjonarne –S; niestacjonarne –N), rok akademicki w którym moduł będzie realizowany</i>	M_DI_42S	
	2018-2019	
Kierunek lub kierunki studiów	Dietetyka	
Nazwa modułu kształcenia, także nazwa w języku angielskim	Żywnienie sportowców i osób aktywnych fizycznie Nutrition of sportsmen and physically active people	
Język wykładowy	polski	
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	fakultatywny	
Poziom modułu kształcenia	I	
Rok studiów dla kierunku	III	
Semestr dla kierunku	5	
<i>Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/ niekontaktowe</i>	Łącznie 3 (kontaktowe 2,1/ niekontaktowe 0,9)	
Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej	Dr hab. Bartosz Sołowiej, prof. nadzw. UP	
Jednostka oferująca przedmiot	Katedra Technologii Surowców Pochodzenia Zwierzęcego / Zakład Technologii Mleka i Hydrokoloidów	
Cel modułu	Celem modułu jest zapoznanie studentów z zagadnieniami i zasadami żywienia osób aktywnych fizycznie, specyfiką opracowywania specjalnych diet i planów ich suplementacji dla sportowców o szczególnym zapotrzebowaniu na określone składniki pokarmowe.	
Efekty kształcenia wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych	Nr Efektu Kierunkowego	Realizowany Efekt Kształcenia
	DI_W01 DI_W03 DI_W09	W1. Rozumie znaczenie, rolę prawidłowego odżywiania i poszczególnych składników odżywczych w żywieniu sportowców i osób aktywnych fizycznie oraz konsekwencje ich niedoboru.
	DI_W19	W2. Zna zasady dozwolonego wspomagania i rolę suplementacji diety sportowej, wynikającej ze zwiększonego obciążenia treningowego.
		Umiejętności:
	DI_U03 DI_U04 DI_U13	U1. Potrafi samodzielnie ułożyć prawidłową dietę w zależności od rodzaju uprawianego sportu i aktywności fizycznej.
	DI_U15	U2. Potrafi zdefiniować potrzeby żywieniowe sportowców w zależności od fazy przygotowań, czasu trwania i intensywności treningu.
	DI_U03 DI_U04 DI_U13 DI_U15	U3. Posiada umiejętność doradzania i prowadzenia konsultacji w zakresie prawidłowego odżywiania.
		Kompetencje społeczne:
	DI_K03	K1. Jest świadomy wpływu

	DI_K04 DI_K09	żywienia i suplementacji na zdrowie społeczeństwa i potrafi dzielić się wiedzą poza środowiskiem akademickim.
	DI_K03 DI_K04 DI_K09	K2. Potrafi formułować opinie dotyczące postępowania dietetycznego w określonych grupach ludności.
Sposoby weryfikacji oraz formy dokumentowania osiągniętych efektów kształcenia	W1- egzamin pisemny, W2- egzamin pisemny, U1- ocena wykonania projektu i jego obrony, U2- ocena wykonania projektu i jego obrony, U3- ocena wykonania projektu i jego obrony, K1- ocena projektu, wystąpienie, prezentacja, K2- ocena projektu, wystąpienie, prezentacja,  Formy dokumentowania osiągniętych wyników: projekt, dziennik prowadzącego, egzamin.	
Procentowy udział oceny z ćwiczeń i oceny z egzaminu w końcowej ocenie z modułu	100% oceny z egzaminu	
Wymagania wstępne i dodatkowe	Chemia ogólna, Biochemia ogólna i żywności, Anatomia człowieka, Fizjologia człowieka, Podstawy żywienia człowieka, Podstawy dietetyki, Edukacja żywieniowa.	
Treści modułu kształcenia – zwarty opis ok. 100 słów.	Wykłady obejmują: Racjonalne żywienie osób o zwiększonej aktywności fizycznej; aktywność fizyczna a zdrowie, energia; ogólne zasady żywienia sportowców, rola białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin oraz soli mineralnych w żywieniu sportowców, zasady żywienia sportowców podczas treningów, zawodów i w czasie regeneracji; suplementy diety: białkowe, węglowodanowe, tłuszczowe w żywieniu sportowców; regulacja masy ciała, krytyczna ocena strategii stosowanych w celu redukcji masy ciała; wpływ odwodnienia wysiłkowego na wydolność fizyczną; typy budowy ciała a sport i żywienie; Żywienie i sport w przypadku nadciśnienia i choroby niedokrwiennej serca; dieta sportowa - laktoowo-wegetariańska i wegetariańska.  Ćwiczenia obejmują: Obliczanie podstawowej przemiany materii, termogenezy poposiłkowej, całkowitej przemiany materii dla osób aktywnych fizycznie. Obliczanie dziennego spożycia białka, tłuszczu, węglowodanów dla osób aktywnych fizycznie ćwiczących wytrzymałościowo lub siłowo. Projekt diety dla osób aktywnych fizycznie ćwiczących wytrzymałościowo i siłowo (treningi, zawody, odnowa biologiczna, rehabilitacja; redukcja masy ciała, utrzymanie masy ciała, zwiększenie masy ciała). Opracowania indywidualnego planu suplementacji diety: suplementy białkowe, białkowo-węglowodanowe, tłuszczowe.	
Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe	<i>Literatura obowiązkowa:</i> 1. Instrukcje do ćwiczeń. <i>Literatura zalecana:</i> 1. Celejowa I. Żywienie w sporcie, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2008. 2. Bean A. Żywienie w sporcie. Kompletny przewodnik, Warszawa, 2008.	

	<p>3. Eksterowicz J. <i>Zarys żywienia sportowców</i>, Wyd. UKW, 2007.</p> <p>4. Słowińska-Lisowska M., Sobiech K.A. <i>Dieta sportowców wyd. II</i>, Wyd. AWF, Wrocław 2002.</p> <p>5. Jarosz M. (red.): <i>Praktyczny podręcznik dietetyki</i>, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2010.</p>
Planowane formy/działania/metody dydaktyczne	<p>1) ćwiczenia w postaci zajęć komputerowych z programem Dietetyk,</p> <p>2) ćwiczenia audytoryjne, ćwiczenia tabelaryczne,</p> <p>3) obrona projektu diety,</p> <p>4) prezentacja,</p> <p>5) wykład.</p>

Data.....Podpis.....