



Karta przedmiotu
Dietetyka i suplementacja

1. Informacje podstawowe

Kierunek studiów zarządzanie w sporcie Specjalność - Jednostka zarządzająca kierunkiem studiów Wydział Zarządzania Poziom studiów pierwszego stopnia (lic.) Profil studiów Profil praktyczny Forma studiów studia stacjonarne	Cykl kształcenia (nabór) 2023/24 Kod przedmiotu 08ZAS-PS.PL4C.0031.23 Języki wykładowe polski Obligatoryjność Obowiązkowy Blok zajęciowy Przedmioty kierunkowe	
Wymagania wstępne	brak wymagań	
Przedmioty wprowadzające	brak przedmiotów wprowadzających	
Koordynator	Ewa Żary-Sikorska	
Okres Semestr 3	Forma i godziny zajęć • Wykład: 15, Zaliczenie na ocenę; w tym zajęcia zdalne: ◦ Wykład synchroniczny: 15 • Ćwiczenia audytoryjne: 15, Zaliczenie na ocenę	Liczba punktów ECTS 2

2. Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
-----	--------------------------	---	-----------------------------------

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
Wiedza:			
W1	Posiada wiedzę z zakresu dietetyki, w tym suplementacji	ZAS_P1_K_W09	P6S_WK
W2	Zna postępowanie żywieniowe w zależności od indywidualnych potrzeb/problemów zdrowotnych	ZAS_P1_K_W09	P6S_WK
Umiejętności:			
U1	Potrafi wykonać analizę składu ciała, stanu odżywienia i sposobu żywienia oraz zinterpretować wynik	ZAS_P1_K_U10	P6S_UW
U2	Opracowuje diety w wybranych chorobach cywilizacyjnych oraz dokonuje wyboru suplementów diety	ZAS_P1_K_U10	P6S_UW
Kompetencje społeczne:			
K1	Rozumie potrzebę ciągłego doszkalania się i odpowiedzialność za zdrowie pacjenta w dietetyce/poradnictwie żywieniowym	ZAS_P1_K_K02, ZAS_P1_K_K05	P6S_KK, P6S_KR

3. Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
1.	Wprowadzenie do dietetyki. Rys Historyczny. Normy żywienia. Przegląd i omówienie współczesnych modeli dietoterapii i odżywiania. Zachowania żywieniowe oraz specyficzne i niespecyficzne zaburzenia odżywiania. Nowoczesne trendy w poradnictwie dietetycznym (aplikacje dietetyczne; poradnictwo online; platformy dietetyczne, blog i wideoblog dietetyczny). Przegląd wytycznych żywieniowych w wybranych chorobach cywilizacyjnych dieto-zależnych (w nadwadze i otyłości, cukrzyca typu II, chorobach układu sercowo-naczyniowego) wraz z etiologią chorób. Pojęcie suplementów diety. Podział i charakterystyka głównych grup suplementów diety. Regulacje prawne. Suplementacja w sporcie.	Wykład, Wykład synchroniczny	W1, W2, K1
2.	Przeprowadzenie wywiadu żywieniowego. Przeprowadzenie analizy składu ciała metodą BIA wraz z interpretacją wyników. Opracowanie założeń żywienia oraz diet w wybranych chorobach cywilizacyjnych dietozależnych (dieta redukcyjna). Opracowanie jadłospisu przy nietolerancji wybranego składnika żywności (dieta bezglutenowa, dieta bezlaktozowa). Opracowanie planów żywienia oraz diety dla sportowców w wybranych dyscyplinach sportowych; ocena wartości odżywczych oraz stopnia pokrycia norm żywienia wybranych zachowań żywieniowych (dieta wegetariańska lub wegańska)	Ćwiczenia audytoryjne	U1, U2, K1

4. Metody prowadzenia zajęć, weryfikacji efektów uczenia się i warunki zaliczenia

Forma zajęć		
Wykład	Metody prowadzenia zajęć:	
	Wykład	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Test	100%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
uzyskanie co najmniej 51% punktów z testu		
Ćwiczenia audytorjne	Metody prowadzenia zajęć:	
	Ćwiczenia laboratoryjne	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Sprawozdanie	100%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
uzyskanie co najmniej 51% ze sprawozdania		

Efekt uczenia się dla przedmiotu	Metody (sposoby) weryfikacji	
	Test	Sprawozdanie
W1	x	
W2	x	
U1		x
U2		x
K1	x	x

5. Literatura

Literatura podstawowa

1. Bujko J., 2015. Podstawy dietetyki. Wyd. SGGW Warszawa
2. Ciborowska, H., Rudnicka, A., 2009, Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa,
3. Celejowa I. 2022. Żywnienie w sporcie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa

Literatura uzupełniająca

1. Grzymistawski M., Gawęcki J., 2010, Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa
2. Peckenpaugh N.J., 2010, Podstawy żywienia i dietoterapia. Red. Wydania I polskiego Gajewska D. Elsevier Urban & Partner, Wrocław

6. Nakład pracy studenta - bilans godzin i punktów ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta Liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innych osób prowadzących zajęcia	Wykład	15
	Ćwiczenia audytoryjne	15
Praca własna studenta	Przygotowanie raportu	10
	Przygotowanie do zaliczenia	15
Łączny nakład pracy studenta		55
Liczba punktów ECTS		2

* Godzina (dydaktyczna) oznacza 45 minut