



Sylabus														
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa modułu/przedmiotu	Żywność sportowców								Grupa szczegółowych efektów kształcenia					
									Kod grupy		Nazwa grupy			
Wydział	NAUK O ZDROWIU													
Kierunek studiów	Dietetyka													
Specjalności	-													
Poziom studiów	jednolite magisterskie * I stopnia II stopnia x III stopnia podyplomowe													
Forma studiów	x stacjonarne niestacjonarne													
Rok studiów	II								Semestr studiów: II		zimowy x letni			
Typ przedmiotu	x obowiązkowy ograniczonego wyboru wolny wybór/ fakultatywny													
Rodzaj przedmiotu	x kierunkowy podstawowy													
Język wykładowy	x polski angielski inny													
* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając na X														
Liczba godzin														
Forma kształcenia														
Jednostka realizująca przedmiot	Wykłady (WY)	Seminaria (SE)	Ćwiczenia audytorne (CA)	Ćwiczenia kierunkowe - niekliniczne (CN)	Ćwiczenia kliniczne (CK)	Ćwiczenia laboratoryjne (CL)	Ćwiczenia w warunkach symulowanych (CS)	Zajęcia praktyczne przy pacjencie (PP)	Ćwiczenia specjalistyczne - magisterskie (CM)	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania fizycznego-obowiązkowe (WF)	Praktyki zawodowe (PZ)	Samokształcenie (Czas pracy własnej studenta)	E-learning (EL)
Semestr zimowy:														
Semestr letni: 25h														
	10			15										
Razem w roku: 25h														



	10		15										

Cele kształcenia: (max. 6 pozycji)
 C1. Prowadzenia edukacji z zakresu zasad prawidłowego żywienia uwzględniającego specyficzne potrzeby organizmu w zależności od rodzaju wysiłku fizycznego.
 C2. Żywienia sportowców w różnych dyscyplinach, planowania jadłospisów uwzględniających różne rodzaje wysiłku fizycznego.
 C3. Samodzielnej pracy ze sportowcami w zakresie planowania żywienia.
 C4. Podjęcia studiów III stopnia i systematycznego doskonalenia zawodowego.

Macierz efektów kształcenia dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów kształcenia oraz formy realizacji zajęć:

Numer efektu kształcenia przedmiotowego	Numer efektu kształcenia kierunkowego	Student, który zaliczy moduł/przedmiot wie/umie/potrafi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia (formujące i podsumowujące)	Forma zajęć dydaktycznych <i>** wpisz symbol</i>
W 01	W03	Zna podstawy immunologii klinicznej oraz wzajemne związki występujące pomiędzy stanem odżywienia i stanem odporności ustroju.	Zaliczenie pisemne	WY, CN
W 02	W04	Zna zasady fizjologii żywienia oraz biochemii klinicznej i potrafi je wykorzystać w planowaniu żywienia.		
W 03	W09	Zna i wdraża w codziennej praktyce badania sposobu żywienia pojedynczych osób i grup i wykorzystuje je w planowaniu i korygowaniu żywienia.		
U 01	U01	Potrafi zaplanować i poprowadzić edukację żywieniową indywidualną i grupową	Realizacja zleconego zadania.	CN
U 02	U05	Potrafi przeprowadzić wywiad żywieniowy i ocenić sposób żywienia osoby badanej w oparciu o odpowiednie kwestionariusze.	Sprawdzanie wiedzy w trakcie ćwiczeń Zaliczenia cząstkowe	
U 03	U07	Potrafi ocenić efektywność opieki żywieniowej w osiągnięciu		



U 04	U08	zamierzonych celów i modyfikować plan opieki żywieniowej w zależności od potrzeb Potrafi zinterpretować wyniki podstawowych badań laboratoryjnych i wykorzystać je w planowaniu i monitorowaniu postępowania żywieniowego		
U 05	U11	Potrafi ustalić wskazania do wspomagania i/lub/ leczenia żywieniowego z wykorzystaniem dostępnych w Polsce diet przemysłowych, suplementów diety i żywności specjalnego przeznaczenia żywieniowego w korygowaniu zaburzeń odżywiania.		
K 01	K02	Kontynuuje naukę przez całe życie zawodowe w celu stałego uaktualniania wiedzy i umiejętności zawodowych.	Przedłużona obserwacja przez opiekuna	CN
K 02	K04	Jest przygotowany do kierowania poradnią dietetyczną i do prowadzenia badań naukowych w dziedzinie żywności i żywienia		

** WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytoryjne; CN - ćwiczenia kierunkowe (niekliniczne); CK - ćwiczenia kliniczne; CL - ćwiczenia laboratoryjne; CM – ćwiczenia specjalistyczne (mgr); CS - ćwiczenia w warunkach symulowanych; LE - lektoraty; zajęcia praktyczne przy pacjencie - PP; WF - zajęcia wychowania fizycznego (obowiązkowe); PZ- praktyki zawodowe; SK – samokształcenie, EL- E-learning.

Proszę ocenić w skali 1-5 jak powyższe efekty lokują państwa zajęcia w działach: przekaz wiedzy, umiejętności czy kształtowanie postaw:

Wiedza: 5

Umiejętności: 4

Kompetencje społeczne: 3

Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):

Forma nakładu pracy studenta

(udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)

Obciążenie studenta (h)

1. Godziny kontaktowe:

25



2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	25
Punkty ECTS za moduł/przedmiotu	1
Uwagi	
Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty kształcenia)	
Wykłady 1. Zapotrzebowanie energetyczne i na składniki odżywcze organizmu w różnych rodzajach wysiłku fizycznego i okresach treningu. 2. Rola makroskładników, witamin i składników mineralnych w diecie sportowca. 3. Zalecenia żywieniowe dla sportowców na podstawie Piramidy Żywieniowej. Odżywki i suplementy diety w sporcie. Problem stosowania dopingu.	
Seminaria	
Ćwiczenia 1. Układanie diet dla wskazanych osób w sportach szybkościowych z uwzględnieniem okresu treningowego z wykorzystaniem programu komputerowego Food Processor. Ocena poprawności składu diet ułożonych na ćwiczeniach, omówienie wytycznych przy układaniu jadłospisów w sportach szybkościowych. Zaliczenie zajęć praktycznych. 2. Układanie diet dla wskazanych osób w sportach wytrzymałościowych z uwzględnieniem okresu treningowego z wykorzystaniem programu komputerowego Food Processor. Ocena poprawności składu diet ułożonych na ćwiczeniach, omówienie wytycznych przy układaniu jadłospisów w sportach wytrzymałościowych. Zaliczenie zajęć praktycznych. 3. Układanie diet dla wskazanych osób w sportach siłowych z uwzględnieniem okresu treningowego z wykorzystaniem programu komputerowego Food Processor. Ocena poprawności składu diet ułożonych na ćwiczeniach, omówienie wytycznych przy układaniu jadłospisów w sportach siłowych. Zaliczenie zajęć praktycznych. 4. Układanie diet dla wskazanych osób w sportach o wysiłku mieszanym (siłowo-wytrzymałościowe, szybkościowo-siłowe) z uwzględnieniem okresu treningowego z wykorzystaniem programu komputerowego Food Processor. Ocena poprawności składu diet ułożonych na ćwiczeniach, omówienie wytycznych przy układaniu jadłospisów w wybranych sportach. Zaliczenie zajęć praktycznych. 5. Sprawdzenie z praktycznych umiejętności formułowania założeń i układania diet dla sportowców. Pisemne zaliczenie przedmiotu.	
Inne	
Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje) 1. Celejowa I. Żywność w sporcie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008 2. Delavier F., Gundill M. Suplementy żywnościowe dla sportowców. Wydawnictwo JK, Łódź 2010 3. Jagier A., Nazar K., Dziak A. Medycyna sportowa. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013 Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (nie więcej niż 3 pozycje) 1. Bean A. Żywność w sporcie. Kompletny przewodnik. Wydawnictwo Zysk i S-ka,	
Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...) rzutnik multimedialny, tablice wartości odżywczej, albumy z barwnymi fotografiami produktów i potraw, komputery, programy żywieniowe	
Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do	



modułu/przedmiotu) Licencjat z dietetyki	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: (określić formę i warunki zaliczenia zajęć wchodzących w zakres modułu/przedmiotu, zasady dopuszczenia do egzaminu końcowego teoretycznego i/lub praktycznego, jego formę oraz wymagania jakie student powinien spełnić by go zdać, a także kryteria na poszczególne oceny)	
Zaliczenie wszystkich ćwiczeń praktycznych oraz kolokwium wstępnych i końcowych	
Ocena:	Kryteria oceny: (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem,)
Bardzo dobra (5,0)	>90% punktów/100 za odpowiedzi na egzaminie
Ponad dobra (4,5)	90% punktów/100 za odpowiedzi na egzaminie
Dobra (4,0)	80% punktów/100 za odpowiedzi na egzaminie
Dość dobra (3,5)	70% punktów/100 za odpowiedzi na egzaminie
Dostateczna (3,0)	60% punktów/100 za odpowiedzi na egzaminie

Nazwa i adres jednostki prowadzącej moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email

Zakład Dietetyki
ul. Parkowa 34, 51-616 Wrocław
tel. 71 348 25 70
e-mail: wp-11@umed.wroc.pl

Koordinator / Osoba odpowiedzialna za moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email

Dr hab. Bożena Regulska-Ilow, prof. nadzw.

Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia: Imię i Nazwisko, stopień/tytuł naukowy lub zawodowy, dziedzina naukowa, wykonywany zawód, forma prowadzenia zajęć .

Mgr inż. Dorota Różańska
Mgr inż. Anna Mandecka
Mgr Magdalena Narbutowicz
Mgr inż. Klaudia Konikowska



Data opracowania sylabusa

Sylabus opracował(a)

.....20.06.2017.....

.....

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

.....

Podpis Dziekana właściwego wydziału

.....