

KARTA PRZEDMIOTU

1.	NAZWA PRZEDMIOTU: Specjalizacja instruktorska - Dietetyka w sporcie	KOD WF/I/st/46
2.	KIERUNEK: Wychowanie fizyczne	
3.	POZIOM STUDIÓW¹: I stopień	
4.	ROK/ SEMESTR STUDIÓW: III rok/ VI semestr	
5.	LICZBA PUNKTÓW ECTS: 6	
6.	LICZBA GODZIN: 30/60	
7.	TYP PRZEDMIOTU²: fakultatywny	
8.	JĘZYK WYKŁADOWY: polski	
9.	FORMA REALIZACJI PRZEDMIOTU³: wykłady/ćwiczenia	
10.	WYMAGANIA WSTĘPNE I DODATKOWE (np. przedmioty poprzedzające): Fizjologia i biochemia wysiłku, Żywnienie człowieka	

¹ Stacjonarny, niestacjonarny, e-learning

² Obowiązkowy, fakultatywny.

³ Wykłady, ćwiczenia, laboratoria, projekty, warsztaty, samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta.

11.	<p>CEL PRZEDMIOTU:</p> <p>Przekazanie studentom ogólnej wiedzy z zakresu prawidłowego żywienia człowieka w każdym okresie życia i jego wpływu na zdrowie. Nauka zapobiegania chorobom poprzez wprowadzanie zdrowych nawyków żywieniowych oraz eliminację błędów żywieniowych. Wyposażenie studenta w wiedzę na temat dobierania prawidłowych produktów spożywczych o określonych wartościach odżywczych i umiejętność oceniania stanu odżywiania i suplementacji, a także tworzenia podstawowych planów żywieniowych dla osoby aktywnej i nieaktywnej fizycznie.</p>
------------	---

12.	PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA⁴	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia (kod)	Odniesienie do charakterystyk I i II stopnia (kod)
	P_W01. Zna rolę i funkcje fizjologiczne białek, tłuszczów, węglowodanów, składników mineralnych, wody, witamin w organizmie człowieka.	K_W01, K_W02	M1_W01, M1_W02, SN_Wa
	P_W02. Zna zasady prawidłowego odżywiania oraz podstawowe błędy żywieniowe. Zna grupy produktów spożywczych i ich wartości odżywcze.	K_W01, K_W02, K_W13	M1_W01, M1_W02, M1_W06, SN_Wa
	P_W03. Zna nowoczesne trendy żywieniowe i potrafi ocenić ich podstawowe wady i zalety.	K_W01, K_W02,	M1_W01, M1_W02, SN_Wa
	P_W04. Posiada wiedzę z zakresu planowania pracy z osobami o zróżnicowanych potrzebach żywieniowych.	K_W01, K_W02, K_W04, K_W13,	M1_W01, M1_W02, M1_W04, SN_Wa, SN_Wc
	P_U01. Potrafi oszacować wielkość zapotrzebowania człowieka na składniki odżywcze w zależności od uwarunkowań genetycznych, masy ciała, wieku i aktywności fizycznej. Ocenia wartości odżywcze poszczególnych produktów spożywczych, potrafi oszacować ich przydatność w planie żywieniowym.	K_U09	SN_Ub, SN_Uj
	P_U02. Opracowuje samodzielnie plany żywieniowe, zgodne z indywidualnym zapotrzebowaniem człowieka z uwzględnieniem zdrowia i wykonywanej aktywności fizycznej.	K_U09, K_U25	SN_Ub, SN_Ud, SN_Uj, SN_Uo
	P_U03. Potrafi przeprowadzić wywiad dietetyczny i uwzględnić jego efekty w opracowaniu planu żywieniowego. Potrafi korygować niewłaściwe nawyki żywieniowe.	K_U08, K_U09	M1_U04, M1_U05, M1_U13, SN_Ub, SN_Uj, SN_Uk, SN_Un
	P_K01. Rozumie potrzebę ustawicznego doksztalcenia się z zakresu prawidłowego żywienia i współpracy ze specjalistami. Propaguje zdrowy i aktywny tryb życia.	K_K06, K_K14	M1_K01, M1_K02, M1_K06,

⁴ Efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P_W), umiejętności (P_U) i kompetencji społecznych (P_K).

		M1_K09, SN_Ka
P_K02. Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny żywienia w środowisku własnym i innych.	K_K09	M1_K03, M1_K06, M1_K07

13. WERYFIKACJA OSIĄGANIA ZAKŁADANYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA				
Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Forma pracy studenta	Metody (sposoby) oceny⁵	Typ oceny⁶	Forma dokumentacji
P_W01	wykłady, ćwiczenia, samokształcenie	ocenianie ciągłe, zaliczenie pisemne, praca semestralna	formująca	dziennik prowadzącego, prace pisemne (zaliczeniowa), prezentacja multimedialna
P_W02	wykłady, ćwiczenia, samokształcenie	ocenianie ciągłe, zaliczenie pisemne, praca semestralna	formująca	dziennik prowadzącego, prace pisemne (zaliczeniowa), prezentacja multimedialna
P_W03	wykłady, ćwiczenia, samokształcenie	ocenianie ciągłe, zaliczenie pisemne, praca semestralna	formująca	dziennik prowadzącego, prace pisemne (zaliczeniowa), prezentacja multimedialna
P_W04	wykłady, ćwiczenia, samokształcenie	ocenianie ciągłe, zaliczenie pisemne, praca semestralna	formująca	dziennik prowadzącego, prace pisemne (zaliczeniowa), prezentacja multimedialna
P_U01	wykłady, ćwiczenia, samokształcenie	ocenianie ciągłe, zaliczenie pisemne, praca semestralna	formująca	dziennik prowadzącego, prace pisemne (zaliczeniowa), prezentacja multimedialna
P_U02	wykłady, ćwiczenia, samokształcenie	ocenianie ciągłe, zaliczenie pisemne, praca semestralna	formująca	dziennik prowadzącego, prace pisemne (zaliczeniowa), prezentacja

⁵Ocenianie ciągłe (bieżące przygotowanie do zajęć), śród semestralne zaliczenie pisemne, śród semestralne zaliczenie ustne, końcowe zaliczenia pisemne, końcowe zaliczenia ustne, egzamin pisemny, egzamin ustny, praca semestralna, ocena umiejętności ruchowych, praca dyplomowa, realizacja projektu, kontrola obecności

⁶Formująca, podsumowująca.

					multimedialna
P_U03	wykłady, ćwiczenia, samokształcenie	ocenianie ciągłe, zaliczenie pisemne, praca semestralna	formująca		dziennik prowadzącego, prace pisemne (zaliczeniowa), prezentacja multimedialna
P_K01	wykłady, ćwiczenia, samokształcenie	ocenianie ciągłe	formująca, podsumowująca		dziennik prowadzącego, prezentacja multimedialna
P_K02	wykłady, ćwiczenia, samokształcenie	ocenianie ciągłe	formująca, podsumowująca		dziennik prowadzącego, prezentacja multimedialna

14. TREŚCI PROGRAMOWE			
	Treść zajęć	Forma zajęć⁷ (liczba godz.)	Symbol przedmiotowych efektów kształcenia
	1. Zapoznanie studenta z celami, efektami kształcenia i sposobami ich weryfikacji, treściami programowymi, literaturą oraz sprawami organizacyjnymi. Teoretyczne podstawy żywienia człowieka.	wykłady (2)	P_W01
	2. Czym jest dieta – omówienie zagadnienia. Przyczyny powstania tej gałęzi nauk medyczno-społecznych. Dlaczego chorujemy i jaki wpływ na choroby cywilizacyjne ma żywienie. Czym są zdrowe i nie zdrowe pokarmy – czytanie etykiet produktów. Struktura powszechnego planu żywieniowego społeczeństwa.	wykłady (2)	P_W01,P_W02
	3. Tłuszcz jako składnik pokarmowy i jego rola w diecie.	wykłady (2)	P_W01
	4. Białko jako składnik pokarmowy i jego rola w diecie. Źródła i zapotrzebowanie na białko w diecie. Aminokwasy i ich znaczenie w żywieniu człowieka.	wykłady (2)	P_W01
5. Węglowodany jako składnik pokarmowy i jego rola	wykłady	P_W01	

⁷ Wykłady, ćwiczenia, laboratoria, samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta.

w diecie. Podział węglowodanów, ich znaczenie, oraz poziom zapotrzebowania na węglowodany.	(2)	
6. Rola i znaczenie witamin i minerałów w żywieniu człowieka. Podstawowe witaminy i minerały i ich wpływ na organizm ludzki.	wykłady (2)	P_W01
7. Zapotrzebowanie energetyczne organizmu – sposoby obliczania podstawowej przemiany materii z uwzględnieniem poziomu aktywności fizycznej, poziomu należnej masy ciała. Obliczanie ponadpodstawowej i całkowitej przemiany materii. Pojęcie kalorii i jej wpływu na oszacowanie wartości spożytego pożywienia.	wykłady (2)	P_W01,P_W02
8. Normy żywieniowe i ich zastosowanie. Rola edukacji żywieniowej oraz upowszechniania wiedzy o żywieniu.	wykłady (2)	P_W01,P_W02
9. Istota regulacji gospodarki wodnej organizmu i jej wpływ na zdrowie człowieka. Symptomy odwodnienia i przewodnienia. Termoregulacja i bilans wodny.	wykłady (2)	P_W01,P_W02
10. Charakterystyka powszechnych diet, eliminacja błędów w ich strukturze, określenie wad i zalet.	wykłady (2)	P_W01,P_W02, P_W03
11. Charakterystyka powszechnych diet, eliminacja błędów w ich strukturze, określenie wad i zalet. cd.	wykłady (2)	P_W01,P_W02, P_W03
12. Rola żywienia w chorobach cywilizacyjnych – omówienie przyczyn, procesu powstawania choroby oraz sposobu zapobiegania i leczenia chorób po przez zmianę elementów i struktury żywienia.	wykłady (2)	P_W01,P_W02, P_W03,P_W04
13. Rola żywienia w chorobach cywilizacyjnych – omówienie przyczyn, procesu powstawania choroby oraz sposobu zapobiegania i leczenia chorób po przez zmianę elementów i struktury żywienia. cd.	wykłady (2)	P_W01,P_W02, P_W03,P_W04
14. Prawidłowe zasady odżywiania kobiet w ciąży, dzieci i młodzieży.	wykłady (2)	P_W01,P_W02, P_W03,P_W04
15. Zaliczenie pisemne.	wykłady (2)	P_W01,P_W02, P_W03,P_W04
1. Zapoznanie studenta z celami, efektami kształcenia i sposobami ich weryfikacji, treściami programowymi, literaturą oraz sprawami organizacyjnymi. Teoretyczne podstawy żywienia człowieka.	ćwiczenia (4)	P_W01,P_W02

2. Piramida zdrowego żywienia, normy żywieniowe, wytyczne Światowej organizacji zdrowia. Czynniki antyżywniowe i ich eliminacja z diety.	ćwiczenia (4)	P_W01,P_W02,
3. Somatotyp i ich wpływ na zapotrzebowanie energetyczne. Uwarunkowania genetyczne organizmu i ich wpływ na żywienie.	ćwiczenia (4)	P_W01,P_W02, P_U03
4. Ładunek glikemiczny i Indeks glikemiczny. Insulinooporność, krzywa cukrowa i insulinowa. Błonnik i jego zastosowanie w diecie.	ćwiczenia (4)	P_W01,P_W02, P_U01,P_U03
5. Oszacowanie na zajęciach indywidualnego spożycia energii oraz wartości odżywczych.	ćwiczenia (4)	P_W01,P_W02, P_U01,P_U02
6. Obliczanie indywidualnego zapotrzebowania energetycznego, podstawowej przemiany materii z uwzględnieniem poziomu aktywności fizycznej, poziomu należnej masy ciała, ponadpodstawowej i całkowitej przemiany materii. Analiza składu ciała.	ćwiczenia (4)	P_W01,P_W02, P_U01,P_U02
7. Poprawa indywidualnego spożycia energii w oparciu o zapotrzebowanie energetyczne, aktywność sportową, analizę składu ciała, oraz poznane zdrowe nawyki i błędy w żywieniu.	ćwiczenia (4)	P_W01,P_W02, P_W03,P_W04, P_U01,P_U02, P_U03
8. Regulacje prawne dotyczące zagadnienia żywienia, Instytucje Państwowe kontrolujące jakość żywienia i publikujące normy żywieniowe.	ćwiczenia (4)	P_W01,P_W02, P_K01,P_K02
9. Przemiany metaboliczne składników odżywczych.	ćwiczenia (4)	P_W01,P_W02, P_U01,P_U02, P_U03
10. Wybrane problemy żywieniowe z zakresu ekologii.Omówienie i porównanie składów podstawowych produktów spożywczych, najczęściej spożywanych przez Polaków.	ćwiczenia (4)	P_W01,P_W02, P_K01,P_K02
11. Praktyczne formy promocji zdrowia i zdrowego odżywiania.	samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta (4)	P_K01,P_K02
12. Praktyczne formy promocji zdrowia i zdrowego odżywiania.	samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta (4)	P_K01,P_K02
13. Dieta wegetariańska i wegańska – wady i zalety.	samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta (4)	P_K01,P_K02
14. Podsumowanie zajęć, przypomnienie najważniejszych zagadnień.	ćwiczenia (4)	P_W01,P_W02, P_W03,P_W04 P_U01,P_U02, P_U03,P_K01,

			P_K02
	15. Pisemne zaliczenie końcowe.	ćwiczenia (4)	P_W01,P_W02, P_W03,P_W04, P_U01,P_U02, P_U03,P_K01, P_K02

15. NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE:

1. Rzutnik, laptop.
2. Analizatory składu ciała, tablice wartości odżywczych, atlasy produktów.

16. WARUNKI ZALICZENIA:

Merytoryczne kryteria zaliczenia przedmiotu

Wykład – test jednokrotnego wyboru.

Ćwiczenia – aktywne uczestnictwo w zajęciach, przygotowanie planów żywieniowych, zaliczenie pisemnego kolokwium, przygotowanie prezentacji.

Formalne kryteria zaliczenia przedmiotu

Student, który opanował wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne w zakresie przedmiotu:

- ✓ w pełnym stopniu (91-100% efektów pożądaných, EP) uzyskuje ocenę bardzo dobrą (5,0);
- ✓ wykazując minimalne braki (81-90% EP) w zakresie założonych efektów kształcenia uzyskuje ocenę dobrą plus (4,5);
- ✓ wykazując nieliczne i/lub nieznaczne braki (71-80% EP) w zakresie założonych efektów kształcenia uzyskuje ocenę dobrą (4,0);
- ✓ wykazując umiarkowane braki (61-70% EP) w zakresie założonych efektów kształcenia uzyskuje ocenę dostateczną plus (3,5);
- ✓ wykazując znaczne, ale nieliczne braki w zakresie założonych efektów kształcenia (51-60% EP) lub nieznaczne, ale liczne braki (51-60% EP) w zakresie założonych efektów kształcenia uzyskuje ocenę dostateczną (3,0).

Student, który nie opanował wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych w zakresie przedmiotowych efektów kształcenia uzyskuje ocenę niedostateczną (2,0).

17. PRZYKŁADOWE ZAGADNIENIA EGZAMINACYJNE (ZALICZENIOWE):

1. Rola tłuszczu w diecie- wymień 5 podstawowych funkcji.
2. Omów podstawowe założenia diety cukrzyka.
3. Wymień i scharakteryzuj czynniki antyżywniowe.
4. Oblicz podstawową przemianę materii na podstawie podanego przykładu.

18. LITERATURA PRZEDMIOTU⁸:

⁸ Dostępna w czytelni, bibliotece, Internecie.

1. Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (2008) Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych, Warszawa.
2. Czuba M., Poprzęcki S., Szukała D., Zając A. (2010) Dietetyczne i suplementacyjne Wspomaganie Procesu Treningowego, Katowice.
3. Ciborowska H., Rudnicka R. (2014) Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka, Warszawa.
4. Raczyński G. (red.) (2001) Wybrane zagadnienia z higieny i promocji zdrowia, Warszawa.
5. Ursinus L. (2015) Co mówi Twoja krew, Białystok.
6. Gawęcki J. (2010) Żywienie człowieka zdrowego i chorego, Warszawa.

19. OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA		
Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności w semestrze
a) realizacja przedmiotu: wykłady	Zajęcia wymagające udziału prowadzącego	30
b) realizacja przedmiotu: ćwiczenia		60
c) realizacja przedmiotu: laboratoria		0
d) egzamin		2
e) inne godziny kontaktowe z nauczycielem		5
<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych z udziałem prowadzącego (pkt. a + b + c + d + e)</i>		97
f) przygotowanie się do zajęć	Samokształcenie	20
g) przygotowanie się do zaliczeń/kolokwiiów		15
h) przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia końcowego		20
i) wykonanie zadań poza uczelnią		0
<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych we własnym zakresie (pkt. f + g + h + i)</i>		55
Razem godzin (zajęcia z udziałem prowadzącego + samokształcenie)		152
Liczba punktów ECTS		6

20. PROWADZĄCY PRZEDMIOT (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL, KATEDRA, ZAKŁAD, NR POKOJU)

1. mgr Paweł Stempel, pawel.stempel@awf-bp.edu.pl (Katedra Nauk Przyrodniczych,
pokój 232)

DZIEKAN
Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu
w Białej Podlaskiej
dr hab. prof. AWF Hubert Makaruk