

Opracowano w ramach realizacji projektu  
„Kształcenie kadr dla sportu – zintegrowany program uczelni” POWR. 03.05.00-00-z051/18-00



## Wydział Wychowania Fizycznego

### Katedra Teorii i Praktyki Sportu

Nazwa zajęć: Podstawy żywienia		
Kierunek: Sport	Rok: II	Semestr: 3
Forma zajęć: ćwiczenia	Wymiar zajęć: 26 godzin	Liczba punktów ECTS:2
Forma studiów: stacjonarne	Poziom studiów: I stopień	Profil kształcenia: praktyczny
Prowadzący zajęcia:	mgr Gawełczyk Mateusz, mgr Aleksandra Filip	

Wymagania wstępne
Wiedza z zakresu biochemicznych przemian komórkowym oraz fizjologii człowieka

## Przedmiotowe efekty uczenia się

Kod	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Efekty uczenia się dla kierunku (K)
W zakresie wiedzy - student zna i rozumie:		
K_W01	Definiuje makro i mikroskładniki diety i potrafi podać ich przykłady	P6S_WK
K_W02	Definiuje węglowodany i wymienia produkty o niskim , średnim i wysokim indeksie glikemicznym	P6S_WK
K_W03	Klasyfikuje różne źródła białek, definiuje normy ich spożycia dla różnych grup ludzi	P6S_WK
K_W04	Definiuje tłuszcze, wymienia produkty które są dobrym źródłem kwasów tłuszczowych -omega 3/omega 6/omega 9	P6S_WK
K_W05	Zna różnice w zastosowaniu różnego rodzaju płynów - wody/ napojów hipo/izo i	P6S_WK

	hipertonicznych w procesie nawadniania człowieka.	
<b>W zakresie umiejętności – student potrafi:</b>		
K_U01	Umie obliczyć ładunek glikemiczny posiłku	P6S_UO
K_U02	Posługuje się tabelami wartości odżywczych w określeniu zawartości białek, tłuszczu i węglowodanów poszczególnych produktów i posiłków	P6S_UO
<b>W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:</b>		
K_K01	Rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia w zakresie żywienia.	P6S_KK

<b>Treści programowe</b>	
<b>Lp.</b>	<b>Treści programowe – ćwiczenia</b>
1.	Podstawowe składniki odżywcze: węglowodany, tłuszcze, białka, woda, witaminy, składniki mineralne (makro- i mikroelementy). Wartość energetyczna głównych składników odżywczych.
2.	Rola węglowodanów w żywieniu człowieka. Źródła węglowodanów w diecie. Rezerwa węglowodanów w organizmie. Zalecenia żywieniowe dotyczące spożycia węglowodanów. Indeks i ładunek glikemiczny węglowodanów.
3.	Rola tłuszczów w żywieniu człowieka. Zapotrzebowanie na tłuszcz w diecie człowieka. Podział tłuszczu ze wzg. na pochodzenie oraz ze wzg. na budowę chemiczną. Dieta nisko węglowodanowa i ketogenna.
4.	Rola białek i aminokwasów w diecie człowieka. Zalecenia dotyczące zapotrzebowania na białko dla dorosłych. Podział białek ze wzg. na pochodzenie. Źródła białek w diecie.
5.	Składniki mineralne (makro- i mikroelementy) i ich znaczenie w żywieniu człowieka. Zalecenia żywieniowe odnośnie dziennej podaży składników mineralnych w diecie człowieka w zależności od wieku i płci. Witaminy i ich znaczenie w żywieniu człowieka. Witaminy antyoksydacyjne. Zalecenia żywieniowe odnośnie dziennej podaży witamin.
6.	Zasoby wodne i elektrolitowe organizmu. Równowaga wodno-elektrolitowa.

<b>Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej</b>
<b>Literatura podstawowa:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zydek G, Michalczyk M, Zajac A - Nowe trendy w żywieniu i suplementacji w sporcie i rekreacji, AWF Katowice, 2017.</li> <li>2. Zajac A, Zydek G, Michalczyk. Żywność i suplementacja w sporcie, rekreacji i stanach chorobowych. AWF Katowice, 2014</li> </ol> <b>Literatura uzupełniająca:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Frączek B, Krzywański J, Krzysztofiak H- Dietetyka sportowa, PZWL 2019</li> <li>2. Bean A. Żywność w sporcie, 2014</li> </ol>

<b>Forma i warunki zaliczenia zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu / zaliczenia</b>
Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest zaliczenie kolokwium pisemnego. Warunkiem dopuszczenia do zaliczenia jest odpowiednia frekwencja na zajęciach.

**Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów**

Pisemna praca zaliczeniowa.

Obserwacja studentów podczas dyskusji na zajęciach.

Kryteria oceny efektów kształcenia:

2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50 %)

3,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)

3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)

4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80 %)

4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)

5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)

**Stosowane metody dydaktyczne**

Prezentacje multimedialne/dyskusja na temat omawianego zagadnienia na ćwiczeniach

<b>Nakład pracy studenta - bilans punktów</b>	<b>Stacjonarne</b>	<b>Niestacjonarne</b>
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:	26	
Samodzielna praca studenta:	6	
Przygotowanie do ćwiczeń- czytanie literatury	12	
Praca na programie do układanie diet	8	
Przygotowanie do zaliczenia / egzaminu, udział w egzaminie itp		
<b>Łączny nakład pracy studenta wynosi: 52 godziny, co odpowiada 2 punktom ECTS</b>		

**Forma oceny efektów uczenia się**

<b>Przedmiotowe efekty uczenia się</b>	<b>Sprawdzian praktyczny</b>	<b>Sprawdzian/egzamin pisemny</b>	<b>Projekt / prezentacja</b>	<b>Obserwacja /dyskusja dydaktyczna</b>
P_W01		X		
P_W02		X		
P_W03	X			X
P_W04	X			X
P_W05		X		
P_U01	X			X
P_U02	X			
P_K01				X