

# Personalizacja programu odżywiania - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                            |
|---------------------|--------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Personalizacja programu odżywiania         |
| Kod przedmiotu      | 16.1-WL-WFD-PPO                            |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Nauk Biologicznych</a> |
| Kierunek            | Wychowanie fizyczne / nauczycielska        |
| Profil              | praktyczny                                 |
| Rodzaj studiów      | drugiego stopnia z tyt. magistra           |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2022/2023                   |

| Informacje o przedmiocie        |                                                                        |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Semestr                         | 3                                                                      |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 1                                                                      |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy                                                            |
| Język nauczania                 | polski                                                                 |
| Sylabus opracował               | <ul style="list-style-type: none"><li>dr inż. Anna Gawrońska</li></ul> |

| Formy zajęć  |                                         |                                        |                                            |                                           |                     |
|--------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|
| Forma zajęć  | Liczba godzin w semestrze (stacjonarne) | Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne) | Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne) | Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne) | Forma zaliczenia    |
| Laboratorium | 15                                      | 1                                      | 9                                          | 0,6                                       | Zaliczenie na ocenę |

## Cel przedmiotu

Zapoznanie studentów z zasadami układania zbilansowanych diety w sporcie i aktywności fizycznej z wykorzystaniem programów komputerowych.

## Wymagania wstępne

Obowiązuje wiedza i umiejętności zdobyte w procesie dotychczasowego kształcenia w ramach obowiązkowych przedmiotów związanych z żywieniem człowieka.

## Zakres tematyczny

Wprowadzenie do przedmiotu (plan i zakres zajęć, karta przedmiotu oraz warunki zaliczenia). Wywiad żywieniowy – ocena zapotrzebowania. Zapoznanie z programem komputerowym Aliant (lub innym alternatywnym). Wprowadzanie danych i wybór odpowiedniej diety dla wybranej osoby (w tym dla sportowca). Układanie diet, dla wybranych osób (w określonym stanie fizjologicznym) lub sportowców uprawiających różne dyscypliny sportowe (stworzenie minimum 7 dniowego projektu diety). Podsumowanie przerobionego materiału i udzielenie zaliczenia.

## Metody kształcenia

metody podające: ćwiczeń z wykorzystaniem technik multimedialnych i programów komputerowych.

metody aktywizujące: dyskusja, praca w grupach na wytyczony przez prowadzącego temat (burza mózgów), analiza wyników, wywiad żywieniowy, obserwacja, projekt.

## Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

| Opis efektu                                                                                                                                 | Symbole efektów                                                                                                                         | Metody weryfikacji                                                                                                             | Forma zajęć                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Potrafi samodzielnie i w zespole rozwiązywać sprecyzowane zadania organizacyjne o charakterze praktycznym w zakresie działalności sportowej | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K2_U05</a></li><li><a href="#">K2_U08</a></li><li><a href="#">O.1.3.K07</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li></ul>                          | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |
| Potrafi prezentować opracowania z wykorzystaniem środków audiowizualnych.                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K2_U06</a></li></ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>projekt</li></ul>                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |
| Rozumie i diagnozuje styl życia oraz wybrane modele zachowań prozdrowotnych, kreacyjnych i rekreacyjnych podejmowanych przez człowieka      | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K2_W06</a></li></ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>kolokwium</li><li>obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li><li>projekt</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |
| Potrafi prezentować i wyjaśniać problemy z zakresu wychowani fizycznego i ochrony zdrowia                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K2_U03</a></li></ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li><li>projekt</li></ul>          | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |
| Potrafi rekomendować indywidualny plan żywieniowy do potrzeb uczestnika zajęć sportowych                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K2_U05</a></li></ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>kolokwium</li><li>odpowiedź ustna</li><li>wykonanie sprawozdań laboratoryjnych</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |

## Warunki zaliczenia

Podstawa zaliczenia przedmiotu są: obecność na ćwiczeniach, aktywność, oceny cząstkowe (sprawozdania z poszczególnych ćwiczeń laboratoryjnych), stworzenie projektu żywieniowego dla wybranej osoby. Ocena końcowa to 50% wartości oceny z kolokwium (lub odpowiedzi ustnej) i obserwacji studenta w trakcie pracy oraz 50 % wartości oceny z projektu stworzonej diety.

**Ocena końcowa:** to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

## Literatura podstawowa

1. Publikacje w czasopismach specjalistycznych.
2. Lim M. Y., O'Neale Roach J.: Metabolizm i żywienie. Seria Crash Course. Wydawnictwo Elsevier, Urban & Partner, Wrocław 2014.
3. Jarosz M (red.): Normy żywienia dla populacji Polski. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2020.
4. Zając Z. (red.): Dietetyczne i suplementacyjne wspomaganie procesu treningowego. Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, Katowice 2010.
5. Celejowa I.: Żywienie w sporcie. PZWL, 2014

## Literatura uzupełniająca

1. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005
2. Bean A.: Żywienie w sporcie. Kompletny przewodnik. ZYSK I SK-A, Poznań 2014
3. Program dietetyczny Aliant lub inny program dietetyczny
4. Czasopisma i publikacje naukowe dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ, cyfrowe bazy danych – [www.bu.uz.zgora.pl](http://www.bu.uz.zgora.pl)

## Uwagi

Ćwiczenia połączone (minimum 1,5 h )

Zmodyfikowane przez dr inż. Anna Gawrońska (ostatnia modyfikacja: 25-04-2022 12:42)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ