

Żywienie i suplementacja w sporcie - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Żywienie i suplementacja w sporcie
Kod przedmiotu	16.1-WL-WF-ŻSS
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	drugiego stopnia z tyt. magistra
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2018/2019

Informacje o przedmiocie	
Semestr	3
Liczba punktów ECTS do zdobycia	3
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr n. farm. Andrzej Pokrywka

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
Wykład	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę
Laboratorium	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Przekazanie wiedzy na temat czynników warunkujących zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka oraz zasad profilaktyki żywieniowej w odniesieniu do najczęściej występujących zaburzeń zdrowotnych ze szczególnym uwzględnieniem zagrożeń wynikających z nieprawidłowej jakości żywności i nieprawidłowego żywienia osób aktywnych fizycznie.

Zapoznanie z ogólnymi zasadami żywienia i suplementacji osób aktywnych fizycznie, ze szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa stosowanych produktów w kontekście badań antydopingowych oraz ich wpływu na zdrowie.

Przygotowanie studenta wychowania fizycznego do roli promotora zasad prozdrowotnego stylu życia.

Wymagania wstępne

Podstawowa wiedza z zakresu anatomii, biochemii i fizjologii człowieka oraz jego rozwoju fizycznego.

Zakres tematyczny

Wykłady: zdrowie i jego uwarunkowania. Mierniki zdrowotne stosowane w epidemiologii żywieniowej. Przyczyny zaburzeń zdrowia o podłożu żywieniowym. Rola żywienia i aktywności fizycznej w profilaktyce otyłości i przewlekłych chorób niezakaźnych. Wskazówki do prawidłowego żywienia w różnych okresach życia zależnie od aktywności fizycznej (dzieci i młodzież, osoby dorosłe, osoby starsze). Suplementacja diety, jako droga do poprawy stanu odżywienia i stanu zdrowia. Stanowisko Centralnego Ośrodka Medycyny Sportowej i Komisji Medycznej Polskiego Komitetu Olimpijskiego dot. stosowana suplementów diety i żywności funkcjonalnej w sporcie (rekomendacje dla polskich związków sportowych). Klasyfikacja suplementów wg Australijskiego Instytutu Sportu.

Laboratorium: energia i składniki odżywcze (energetyczne, budulcowe, regulujące, wartość odżywcza). Obliczanie kaloryczności i zawartości składników pokarmowych w produktach i posiłkach. Ocena stanu odżywienia (wywiad, badania antropometryczne i biochemiczne). Zapotrzebowanie energetyczne organizmu (normy zapotrzebowania energetycznego dla dzieci i młodzieży, obliczanie dobowego zapotrzebowania energetycznego dla osób aktywnych fizycznie). Diety alternatywne; wartość odżywcza i zdrowotna. Strategie żywieniowe w dietetyce sportowej. Żywienie w profilaktyce zaburzeń metabolicznych u sportowców. Analiza składu ciała.

Metody kształcenia

Wykłady: metoda podająca, projekcja multimedialna.

Ćwiczenia: obserwacja, metoda pogładowa, metoda analityczna, dyskusja problemowa, praca w grupach – projekt.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbolce efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Jest otwarty i kreatywny w stosowaniu zasad zdrowego stylu życia, wykazuje gotowość do promowania i przekazywania jego zasad uczniom i podopiecznym.	K2_K09	- dyskusja - przygotowanie referatu	Laboratorium

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Identyfikuje i diagnozuje kryteria wpływające na stan zdrowia dzieci i młodzieży, charakteryzuje wskaźniki i badania wykorzystywane w ocenie zdrowia i rozwoju fizycznego.	• K2_W06	• aktywność w trakcie zajęć • kolokwium • projekt • test egzaminacyjny z progami punktowymi	• Wykład • Laboratorium
Rozumie potrzebę podnoszenia wiedzy z zakresu zagadnień zdrowotnych.	• K2_K01	• dyskusja	• Laboratorium
Wykorzystuje zasady prawidłowego żywienia. Opracowuje przykładowe jadłospisy z uwzględnieniem zasad właściwej suplementacji przy różnych obciążeniach fizycznych.	• K2_U05	• dyskusja • przygotowanie projektu • zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	• Laboratorium
Opisuje czynniki warunkujące zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka, charakteryzuje zasady profilaktyki w odniesieniu do najczęściej występujących zaburzeń zdrowotnych, warunków nauczania i uczenia się. Rozróżnia potrzeby higieniczno-zdrowotne człowieka na każdym etapie życia.	• K2_W01	• dyskusja • obserwacja i ocena aktywności na zajęciach • test egzaminacyjny z progami punktowymi	• Wykład • Laboratorium
Potrafi wdrażać prozdrowotne zalecenia dotyczące trybu życia, żywienia, organizowania procesu nauczania i wypoczynku, higieny snu u osób o różnej aktywności fizycznej	• K2_U03	• aktywność w trakcie zajęć • dyskusja • kolokwium • przygotowanie projektu	• Laboratorium

Warunki zaliczenia

Wykład z przedmiotu kończy się egzaminem w formie pisemnej zgodnym z podanymi kryteriami – test z progami punktowymi składający się z pytań zamkniętych i otwartych. Minimum na uzyskanie zaliczenia to 50% punktów.

Laboratorium kończy się zaliczeniem na ocenę. Metodami weryfikacji efektów kształcenia są: kolokwium (test z progami punktowymi i testy umiejętności praktycznych) sprawdzające wiedzę dot. planowania i oceny jadłospisów dla osób o zwiększonej aktywności fizycznej w różnym wieku oraz ocena z projektu nt. profilaktyki żywieniowej zaburzeń metabolicznych u sportowców.

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. Gawęcki J (red.) Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wyd. Naukowe PWN Warszawa 2012.
2. Grzymisławski M, Gawęcki J. (red). Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Wyd. Naukowe PWN Warszawa 2012.
3. Gawęcki J, Roszkowski W (red.) Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne. Wyd. Naukowe PWN Warszawa 2012.
4. Szyguła Z, Gawroński W, Nowacka E, Ziemia A. Żywnienie oraz wspomaganie zdolności wysiłkowych w sporcie. W: Jegier A, Nazar K, Dziak A (red). Medycyna sportowa. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2013.
5. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Literatura uzupełniająca

1. Gertig H, Przysławski J (red.) Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu. Wyd. Lekarskie PZWL Warszawa 2014.
2. Mueller K, Hingst J (red.) The athlete's guide to sport supplements. Wyd. Human Kinetics, 2013.
3. Bean A. Żywnienie w sporcie. Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2014.

[4. Gronowska-Senger A \(red.\) Przewodnik metodyczny badań sposobu żywienia. Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk, Warszawa 2013.](#)

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 10-04-2019 15:13)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ