

SYLABUS PRZEDMIOTU

1.	Nazwa przedmiotu w języku polskim oraz języku angielskim Żywnienie i suplementacja w sporcie Nutrition and supplementation in sport
2.	Dyscyplina naukowa Nauki medyczne Biotechnologia
3.	Język wykładowy język polski
4.	Jednostka prowadząca przedmiot Wydział Biotechnologii
5.	Rodzaj przedmiotu do wyboru
6.	Kierunek studiów Biotechnologia
7.	Poziom studiów I stopień
8.	Rok studiów I rok
9.	Semestr semestr zimowy
10.	Forma zajęć i liczba godzin wykład, 15 godzin
11.	Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych dla przedmiotu • brak
12.	Cele kształcenia dla przedmiotu Główne cele zajęć: • zapoznanie studentów z głównymi składnikami pokarmowymi i ich rolą w wysiłku fizycznym; • wprowadzenie studentów w zasady żywienia sportowców uprawiających różne

	dyscypliny sportu; zapoznanie studentów z wpływem suplementów diety na podwyższenie sprawności i poprawienie wydolności organizmu.	
13.	Treści programowe: - Znaczenie żywienia i suplementacji w sporcie. - Ogólna charakterystyka podstawowych makroskładników pokarmowych. - Znaczenie kaloryczności, obliczanie zapotrzebowania energetycznego, NEAT i dobór kaloryczności. - Rola białka w diecie sportowca – źródła pokarmowe białka, zalecane dzienne spożycie w zależności od rodzaju aktywności fizycznej. - Rola węglowodanów w diecie sportowca – źródła pokarmowe węglowodanów, rekomendacje dziennego spożycia, ładowanie węglowodanami przed startem i podczas długotrwałego wysiłku fizycznego. - Rola tłuszczów w diecie sportowca – źródła pokarmowe tłuszczów, rekomendacje dziennego spożycia, NNKT oraz kwasy EPA i DHA. - Posiłki przedtreningowe i potreningowe. Przyspieszanie regeneracji. - Suplementy diety, podział, rola żywieniowa, bezpieczeństwo i efektywność stosowania.	
14.	Zakładane efekty uczenia się Student: - posiada wiedzę na temat procesów metabolicznych i mechanizmów ich regulacji oraz adaptacji do zwiększonej aktywności fizycznej; - zna i prawidłowo stosuje pojęcia kaloryczności i zapotrzebowania energetycznego; - zna rolę makroskładników w zależności od rodzaju aktywności sportowej; - zna różnice między lekiem a suplementem diety i rozumie podstawowe regulacje prawne związane z wprowadzaniem suplementów diety do obrotu. - potrafi wskazać związki zawarte w suplementach diety oraz wskazać odpowiedni rodzaj suplementu diety, aby prawidłowo skorygować nieprawidłową dietę i ewentualne niedobory żywieniowe; - potrafi dopasować suplementację i dietę do realizowanych dyscyplin sportowych; - potrafi obliczyć zapotrzebowanie energetyczne; - wykorzystuje źródła internetowe i literaturowe dot. zasad prawidłowego żywienia i	Symbole odpowiednich kierunkowych efektów uczenia się: K1_W01 K1_U09 K1_U03, K1_U04

	opracowuje przykładowe jadłospisy z uwzględnieniem zasad właściwej suplementacji przy różnych obciążeniach fizycznych; • uczy się samodzielnie wyznaczonych zagadnień; • uznaje znaczenie wiedzy ekspertów w zakresie nauk o zdrowiu i jej praktycznego zastosowania w profilaktyce zdrowotnej człowieka.	K1_U12 K1_K02
15.	Literatura zalecana: • Spattini M., Żywnienie i suplementacja w sporcie, Esteri; • Mizera J., Mizera K , Dietetyka sportowa, Galaktyka.	
16.	Metody weryfikacji zakładanych efektów uczenia się: • zaliczenie pisemne	
17.	Warunki i forma zaliczenia poszczególnych komponentów przedmiotu: • uzyskanie oceny pozytywnej z zaliczenia pisemnego	
	Nakład pracy studenta wyrażony w godzinach zajęć oraz punktach ECTS	liczba godzin przeznaczona na zrealizowanie danego rodzaju zajęć
	zajęcia (wg planu studiów) z prowadzącym: • wykład	15 godzin
	praca własna studenta (w tym udział w pracach grupowych): • czytanie wskazanej literatury • przygotowanie do zaliczenia	20 godzin
	łącznie liczba godzin zajęć	35 godzin
	Liczba punktów ECTS	2 ECTS