

Zasady żywienia sportowców i osób aktywnych fizycznie

Karta opisu przedmiotu

Informacje podstawowe

Jednostka organizacyjna Wydział Lekarski		Cykl dydaktyczny 2021/22	
Kierunek studiów Dietetyka		Rok realizacji 2021/22	
Poziom kształcenia drugiego stopnia		Języki wykładowe Polski	
Forma studiów stacjonarne		Blok zajęciowy obowiązkowy do zaliczenia w toku studiów	
Profil studiów ogólnoakademicki		Obligatoryjność fakultatywny	
Dyscypliny Nauki o zdrowiu		Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie na ocenę	
Przedmiot powiązany z badaniami naukowymi Tak			
Koordynator przedmiotu	Wojciech Gawroński		
Prowadzący zajęcia	Wojciech Gawroński, Agnieszka Ostachowska-Gąsior		
Okresy Semestr 1, Semestr 2	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie na ocenę	Liczba punktów ECTS 1.0	
	Forma prowadzenia i godziny zajęć seminarium: 4, ćwiczenia: 6, wykłady e-learning: 10		

Cele kształcenia dla przedmiotu

C1	Zapoznanie z zasadami żywienia sportowców i osób aktywnych fizycznie z uwzględnieniem zapotrzebowania energetycznego w zależności od płci, wieku oraz dyscypliny sportu, intensywności i objętości treningu lub rodzaju i celu aktywności fizycznej
----	---

Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Efekty w zakresie	Kierunkowe efekty uczenia się	Metody weryfikacji
Wiedzy - Student zna i rozumie:			
W1	Fizjologiczne i biochemiczne podstawy teorii treningu sportowego oraz aktywności fizycznej	DET_KDR_W03, DET_KDR_W07, DET_KDR_W10	kolokwia praktyczne, test wielokrotnego wyboru
W2	znaczenie indeksu oraz ładunku glikemicznego pokarmów w odbudowie zasobów energetycznych u sportowców oraz osób aktywnych fizycznie	DET_KDR_W01, DET_KDR_W02, DET_KDR_W05	kolokwia praktyczne, test wielokrotnego wyboru
W3	pojęcie „ładowania” węglowodanów i strategię żywienia w okresie treningów, przygotowania do zawodów i podczas ich trwania oraz postępowanie w okresie restytucji powysiłkowej	DET_KDR_W01, DET_KDR_W03, DET_KDR_W05	kolokwia praktyczne, test wielokrotnego wyboru
W4	pojęcie stresu oksydacyjnego w wysiłku fizycznym i zna sposoby jego zapobiegania	DET_KDR_W01, DET_KDR_W05, DET_KDR_W06	kolokwia praktyczne, test wielokrotnego wyboru
W5	odwodnienie organizmu jako przyczynę obniżenia zdolności wysiłkowych oraz zaburzeń elektrolitowych w organizmie w trakcie wysiłków fizycznych	DET_KDR_W01, DET_KDR_W05, DET_KDR_W06	kolokwia praktyczne, test wielokrotnego wyboru
W6	znaczenie wody w nawadnianiu organizmu sportowców i osób aktywnych fizycznie oraz wskazania i strategię stosowania napojów sportowych w optymalizacji zdolności wysiłkowych organizmu	DET_KDR_W02, DET_KDR_W06, DET_KDR_W07	kolokwia praktyczne, test wielokrotnego wyboru
W7	różnicę w pojęciu dopingowania a wspomaganie oraz jego rodzaje ze szczególnym uwzględnieniem dozwolonych środków i metod wspomaganie żywieniowego	DET_KDR_W06, DET_KDR_W09, DET_KDR_W10	kolokwia praktyczne, test wielokrotnego wyboru
W8	zna aktualnie obowiązującą listę środków i metod zabronionych w sporcie oraz zasady jej aktualizacji przez World Antidoping Agency (WADA)	DET_KDR_W06, DET_KDR_W09, DET_KDR_W10	kolokwia praktyczne, test wielokrotnego wyboru
W9	zasadność i skuteczność zastosowania substancji zwiększających zdolności wysiłkowe organizmu sportowców	DET_KDR_W02, DET_KDR_W05, DET_KDR_W06	kolokwia praktyczne, test wielokrotnego wyboru
W10	niebezpieczeństwa w nadużywaniu stosowania odżywek w sporcie i zagrożenia zdrowotne z powodu świadomego ich zanieczyszczenia	DET_KDR_W01, DET_KDR_W06, DET_KDR_W10	kolokwia praktyczne, test wielokrotnego wyboru
W11	brak uzasadnienia do stosowania substancji i metod wspomagających zdolności wysiłkowe przez dzieci i dorastającą młodzież oraz przez aktywne fizycznie dorosłe osoby	DET_KDR_W01, DET_KDR_W05, DET_KDR_W07	kolokwia praktyczne, test wielokrotnego wyboru
W12	zna efekty prawidłowej interwencji żywieniowej na skład ciała i zdolności wysiłkowe zawodników oraz osób aktywnych fizycznie, w zależności od uprawianej dyscypliny sportowej lub intensywności podejmowanej aktywności fizycznej	DET_KDR_W01, DET_KDR_W04, DET_KDR_W05	kolokwia praktyczne, test wielokrotnego wyboru
W13	szczególne zasady odżywiania młodych sportowców, zawodniczek oraz zagrożenia niedoborów żywieniowych u sportowców stosujących diety restrykcyjne oraz dietę wegetariańską	DET_KDR_W01, DET_KDR_W05, DET_KDR_W06	kolokwia praktyczne, test wielokrotnego wyboru
W14	znaczenie odpowiedniej podaży energii w redukcji tkanki tłuszczowej i budowie tkanki mięśniowej sportowców i osób aktywnych fizycznie	DET_KDR_W02, DET_KDR_W05, DET_KDR_W06	kolokwia praktyczne, test wielokrotnego wyboru

W15	zasady odżywiania aktywnych fizycznie; dzieci dorosłych i osób starszych oraz znaczenie odżywiania w profilaktyce chorób (otyłość, cukrzyca, nadciśnienie itp.)	DET_KDR_W02, DET_KDR_W03, DET_KDR_W06	kolokwia praktyczne, test wielokrotnego wyboru
W16	kontrowersje dotyczące żywienia sportowców oraz osób aktywnych fizycznie	DET_KDR_W01, DET_KDR_W03, DET_KDR_W11	kolokwia praktyczne, test wielokrotnego wyboru
Umiejętności - Student potrafi:			
U1	określić zapotrzebowanie energetyczne; podstawową przemianę materii, dobowy wydatek energetyczny, indywidualny bilans energetyczny zawodników w różnych grupach dyscyplin sportu (siłowe, wytrzymałościowe, siłowo- szybkościowe) oraz u osób aktywnych fizycznie w zależności od rodzaju aktywności	DET_KDR_U01	projekt
U2	określić zapotrzebowanie oraz poddać analizie podaż witamin, antyoksydantów oraz składników mineralnych w poszczególnych okresach treningowych	DET_KDR_U01	projekt
U3	opracować prawidłowe odżywianie zawodnikowi z tzw. sportów estetycznych oraz kategorii wagowych	DET_KDR_U01	kolokwia praktyczne, projekt, test wielokrotnego wyboru
U4	ustalić optymalny sposób nawadniania w okresie treningów, przedstartowym, w czasie zawodów oraz podczas restytucji powysiłkowej	DET_KDR_U01	projekt
U5	zaproponować postępowanie wspomagające przyrost masy mięśniowej oraz redukcję tkanki tłuszczowej zarówno u sportowca jak i osoby aktywnej fizycznie	DET_KDR_U01	projekt
U6	zaplanować odpowiednie żywienia sportowców wegetarian uprawiających zróżnicowane energetycznie dyscypliny sportu	DET_KDR_U01	kolokwia praktyczne, projekt, test wielokrotnego wyboru
U7	opracować jadłospisy zawodnikom z wybranych dyscyplin sportowych jako skuteczne wspomaganie żywieniowe sportowców	DET_KDR_U01	projekt
Kompetencje społecznych - Student jest gotów do:			
K1	pracy w grupie oraz pacjentem (zawodnikiem) w rozwiązywaniu związanych z tym problemów	DET_KDR_K01	obserwacja pracy studenta
K2	do permanentnej promocji wiedzy na temat zasad żywienia wśród osób aktywnych fizycznie oraz sportowców	DET_KDR_K01	obserwacja pracy studenta
K3	do edukowania osób aktywnych fizycznie oraz sportowców w zakresie doboru skutecznych, bezpiecznych oraz dozwolonych środków wspomagających zdolności wysiłkowe organizmu i ewentualnej zasadności ich zastosowania	DET_KDR_K01	obserwacja pracy studenta

Bilans punktów ECTS

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
seminarium	4

ćwiczenia	6
wykłady e-learning	10
analiza przypadków	10
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 30
Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 20
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 16

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Efekty uczenia się dla przedmiotu	Formy prowadzenia zajęć
1.	Fizjologiczne podstawy teorii sportu oraz aktywności fizycznej. Zapotrzebowanie energetyczne w poszczególnych rodzajach i grupach dyscyplin sportu oraz aktywności fizycznej. Zasady i metody oznaczania wydatku energetycznego poszczególnych dyscyplinach sportu oraz w różnych poziomach aktywności fizycznej.	W1, W4	ćwiczenia, seminarium, wykłady e-learning
2.	Zasady i specyfika żywienia sportowców w zależności od charakteru oczekiwanych cech sprawności fizycznej. Metody oceny stanu odżywienia w sporcie. Opracowanie karty badania ogólnego (tzw. kwestionariusz historii żywienia i obciążeń treningowych oraz ewentualnych chorób) do oceny żywieniowej kandydata do uprawiania sportu.	W12, W14, W16, W2, W3, U1, U3, U5, U6, K1, K2	ćwiczenia, seminarium, wykłady e-learning
3.	Żywienie osób aktywnych fizycznie w zależności od poziomu wytrenowania i motywów jej podjęcia. Zrównoważony bilans energetyczny osób aktywnych fizycznie. Modyfikacja stylu życia; zdrowe żywienie oraz wdrożenie aktywności fizycznej. Opracowanie karty badania ogólnego (tzw. kwestionariusz historii żywienia i obciążeń treningowych oraz ewentualnych chorób) do oceny żywieniowej kandydata do podjęcia aktywności fizycznej.	W12, W14, W15, W16, U1, U2, U3, U5, K1, K2	ćwiczenia, seminarium, wykłady e-learning
4.	Zaburzenia żywieniowe u sportowców wyczynowych (triada, anoreksja, bulimia, bigoreksja). RED-S; nowe spojrzenie w postępowaniu i profilaktyce.	W12, W13, W16, W2, W3, U1, U2, U4, U7, K1, K2	wykłady e-learning
5.	Zaburzenia wodno-elektrolitowe podczas wysiłków fizycznych i postępowanie profilaktyczne oraz strategie nawadniania w celu osiągnięcia optymalnych zdolności wysiłkowych.	W16, W4, W5, W6, U4, K1, K3	wykłady e-learning

6.	Doping a wspomaganie zdolności wysiłkowych w sporcie: definicje i podziały na wspomaganie; fizjologiczne, farmakologiczne, żywieniowe; dozwolone i zabronione (lista środków i metod zabronionych). Skuteczność i uzasadnienie stosowania wspomagania w poszczególnych dyscyplinach sportu.	W10, W11, W7, W8, W9, U2, U5, U7, K1, K2, K3	seminarium, wykłady e-learning
7.	Szczególne zasady odżywiania; młodocianych sportowców i kobiet oraz zawodników uprawiających dyscypliny estetyczne i z ograniczeniami wagowymi. w tym sportowców wegetarian. Przeprowadzenie wywiadu żywieniowego u zawodników młodocianych (kandydata do uprawiania sportu) lub chętnych do podjęcia aktywności fizycznej i następnie opracowanie zaleceń żywieniowych oraz propozycji schematu posiłków w ciągu tygodniowego mikrocyklu treningowego. Programy żywieniowe w sporcie; metodyka planowania żywienia sportowców, normy żywienia oraz jadłospisy w wybranych dyscyplinach sportowych	W11, W12, W13, W14, W15, W16, W4, W5, W6, W9, U1, U2, U3, U4, U5, U6, U7, K1, K2, K3	ćwiczenia, seminarium, wykłady e-learning
8.	Żywnienie sportowców z niepełnosprawnością	W1, W10, W11, W12, W14, W16, W2, W3, W4, W5, W6, W8, U1, U2, U4, U5, U7, K1, K2, K3	wykłady e-learning
9.	Odżywianie sportowców w podróży	W13, W15, W16, W4, W5, W6, U4, U6, U7, K1, K2, K3	wykłady e-learning

Informacje rozszerzone

Metody nauczania:

Ćwiczenia, Ćwiczenia kliniczne, Dyskusja, Praca w grupie, Seminarium, Wykład, Wykład z prezentacją multimedialną, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
seminarium	kolokwia praktyczne, obserwacja pracy studenta	Obecność oraz przygotowanie prezentacji na zadany temat
ćwiczenia	obserwacja pracy studenta, projekt	- Opracowanie karty badania ogólnego (kwestionariusz historii żywienia oraz obciążeń chorobowych) do oceny żywieniowej kandydata do uprawiania sportu lub podjęcia aktywności fizycznej - Zaproponowanie modyfikacji żywieniowej na podstawie przeprowadzonego wywiadu żywieniowego wraz z opracowaniem schematu posiłków w ciągu dnia
wykłady e-learning	test wielokrotnego wyboru	test

Wymagania wstępne i dodatkowe

Znajomość zasad żywienia osób o wysokiej aktywności fizycznej. Wiedza w zakresie podstaw żywienia człowieka. Umiejętność układania diety.

Literatura

Obowiązkowa

1. Burke L. Practical Sports Nutrition. Human Kinetics. Champaign Il.2007
2. Burke L., Deakin V. Clinical Sports Nutrition. McGraw-Hill Medical. 2015.
3. Broad E. Sports Nutrition for Paralympic Athletes. CRC Press.2014.
4. Celejowa I. Żywnienie w sporcie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2014.
5. Frączek B., Krzywański J.,Krysztofiak H. Dietetyka sportowa. PZWL 2019
6. Maugan R.(red). Sport Nutrition. John Wiley & Sons Ltd, Chichester, UK. 2014

Dodatkowa

1. Gawroński W., Ziemba A. Wspomaganie zdolności wysiłkowych w sporcie. W; Jegier A., Nazar K., Dziak A. (red.) Medycyna Sportowa PZWL. W-wa 2013: 305- 325.
2. Górski J. (red.) Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2011.
3. Szyguła Z, Gawroński W., Nowacka E. Ziemba A. Podstawowe zasady racjonalnego żywienia w sporcie. W; Jegier A., Nazar K., Dziak A.S. (red.) Medycyna Sportowa. PZWL. W-wa 2013:281-304.

Kierunkowe efekty uczenia się

Kod	Treść
DET_KDR_K01	Absolwent jest gotów do odgrywania aktywnej roli w życiu społecznym i publicznym poprzez inicjowanie i aktywne propagowanie zasad prawidłowego stylu życia, w szczególności zaś prawidłowego sposobu żywienia jednostek i grup społecznych
DET_KDR_U01	Absolwent potrafi wykorzystać posiadaną pogłębioną wiedzę do analizy, zrozumienia i podjęcia działań zapobiegawczych w odniesieniu do prawidłowego żywienia jednostek i populacji, zwłaszcza w odniesieniu do osób i grup chorych
DET_KDR_W01	Absolwent zna i rozumie w pogłębionym stopniu: fakty, teorie, metody oraz mechanizmy i złożone zależności dotyczące żywienia człowieka, jego uwarunkowań (biologicznych, fizycznych, chemicznych, społecznych) oraz zależności pomiędzy żywieniem a zdrowiem jednostki i populacji; również z zakresu patomechanizmów wpływających na trawienie, wchłanianie i metabolizm składników odżywczych
DET_KDR_W02	Absolwent zna i rozumie w pogłębionym stopniu: metody i narzędzia uzyskiwania danych o żywieniu i stanie odżywienia jednostki i populacji, warunkach i czynnikach leżących u podstaw wyborów żywieniowych, metod diagnostyki zaburzeń i chorób związanych z nieprawidłowym żywieniem oraz skuteczności podjętych działań
DET_KDR_W03	Absolwent zna i rozumie w pogłębionym stopniu: rolę żywienia w utrzymaniu zdrowia na każdym etapie życia, leczeniu, wspomaganiu leczenia i profilaktyce chorób związanych z nieprawidłowym sposobem żywienia, w tym w powiązaniu z najnowszymi wynikami badań naukowych
DET_KDR_W04	Absolwent zna i rozumie fundamentalne problemy związane z rozwojem współczesnej populacji, w tym problemy związane z problematyką żywienia człowieka
DET_KDR_W05	Absolwent zna i rozumie zasady prowadzenia poradnictwa żywieniowego oraz konstruowania wytycznych i norm dla poszczególnych grup w populacji
DET_KDR_W06	Absolwent zna i rozumie zasady opracowania i wdrażania zaleceń żywieniowych dla poszczególnych grup oraz osób z uwzględnieniem charakterystyki i stanu zdrowia pacjenta/klienta oraz jego upodobań i możliwości, zna zasady skutecznej komunikacji
DET_KDR_W07	Absolwent zna i rozumie zasady skutecznej komunikacji i przekazywania informacji
DET_KDR_W09	Absolwent zna i rozumie uwarunkowania podejmowania różnych aspektów działalności zawodowej, w tym ekonomiczne, prawne i etyczne uwarunkowania prowadzenia takiej działalności
DET_KDR_W10	Absolwent zna i rozumie regulacje prawne, normy i standardy dotyczące działalności związanej z wykonywaniem dietetyki, w tym również aspekty organizacyjne prowadzonej działalności
DET_KDR_W11	Absolwent zna i rozumie zasady ochrony własności przemysłowej oraz prowadzenia pracy naukowej, w szczególności zasady prowadzenia badań w populacjach ludzkich i zasady ochrony własności intelektualnej jak również wytyczne dotyczące zasad prowadzenia działalności badawczej (prawa uczestników badań, zasady Dobrej Praktyki Klinicznej i Dietetyki Opartej na Faktach)