

Karta Opisu Przedmiotu

Kierunek studiów	TURYSTYKA I REKREACJA
Profil kształcenia	Ogólnoakademicki
Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
Specjalność	Turystyka zdrowotna i Spa
Forma studiów	Studia stacjonarne
Semestr studiów	II

Nazwa przedmiotu		ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA			Nauki podst. (T/N)	N
Subject Title		NUTRICION AND SUPPLEMENTATION				
ECTS (pkt.)				Tryb zaliczenia przedmiotu		Kod przedmiotu
Całk.	3	Kont.	1,2	Prakt.	Zaliczenie na ocenę	TRS0024
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Nazwy przedmiotów	Biochemia, fizjologia				
	Wiedza	1. Ma podstawową wiedzę z zakresu biochemii. 2. Ma podstawową wiedzę z zakresu fizjologii. ...				
	Umiejętności	1. Potrafi wyszukiwać, analizować, oceniać, selekcjonować i użytkować informacje przy użyciu różnych źródeł i sposobów. 2. Posiada umiejętność kształtowania postaw prozdrowotnych służących zdrowiu i dobremu samopoczuciu. ...				
	Kompetencje społeczne	1. 2. ...				
Program przedmiotu						

Forma zajęć	L. godz. zajęć w sem.		Prowadzący zajęcia (tytuł/stożenie naukowy, imię i nazwisko)
	Całkowita	Kontaktowa	
Wykład			
Ćwiczenia	60	30	mgr Przemysław Domaszewski
Laboratorium			
Projekt			
Seminarium			

Treści kształcenia			
Ćwiczenia		Sposób realizacji	ćwiczenia w sali audytorijnej.
Lp.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.	Podstawowe składniki odżywcze: węglowodany, tłuszcze, białka, woda, witaminy, składniki mineralne.		2
2.	Rola węglowodanów w żywieniu sportowców. Rezerwa węglowodanów w organizmie. Glikogen wątrobowy i jego wykorzystanie w wysiłku fizycznym. Glikogen mięśniowy i jego wykorzystanie w wysiłku fizycznym. Skuteczność różnych źródeł węglowodanów w dostarczaniu energii podczas wysiłku fizycznego.		4
3.	Zalecenia żywieniowe dotyczące przyjmowania węglowodanów przed wysiłkiem, w trakcie wysiłku oraz po wysiłku.		3
4.	Rola tłuszczów w żywieniu sportowców. Wpływ wysiłku fizycznego na wykorzystanie rezerwy tłuszczów zgromadzonej w zapasowej tkance tłuszczowej i wewnątrz mięśni szkieletowych. Zapotrzebowanie na tłuszcz w diecie sportowca. Dieta nisko- i wysokotłuszczowa. Czynniki ograniczające spalanie tłuszczów i suplementy zwiększające przemianę tłuszczową.		4

5.	Rola białek i aminokwasów w żywieniu sportowców. Czynniki wpływające na wykorzystanie białek jako substratów energetycznych w wysiłku fizycznym. Aminokwasy niezbędne (egzogenne). Zalecenia żywieniowe dotyczące zapotrzebowania na białko w żywieniu zawodników w zależności od uprawianej dyscypliny sportowej. Wartość biologiczna produktów spożywczych zawierających białko. Aminokwasy rozgałęzione. Odżywki białkowe	4
6.	Zasoby wodne i elektrolitowe organizmu. Równowaga wodno-elektrolitowa.	1
7.	Składniki mineralne (makro- i mikroelementy) i ich znaczenie w żywieniu sportowców. Zalecenia żywieniowe odnośnie dziennej podaży składników mineralnych w diecie sportowca w zależności od charakteru uprawianej dyscypliny sportowej. Witaminy i ich znaczenie w żywieniu sportowców. Witaminy antyoksydacyjne.	1
8.	Regulacja masy ciała. Krytyczna ocena strategii stosowanych w celu redukcji masy ciała	3
9.	Żywnienie i funkcja układu odpornościowego u sportowców. Manipulacje dietetyczne stosowane w celu poprawy sprawności układu odpornościowego	4
10.	Jadłospisy; ich ocena w aspekcie ich wartości energetycznej oraz zawartości podstawowych składników	4
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
L. godz. pracy własnej studenta		30
L. godz. kontaktowych w sem.		30
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		Kolokwium zaliczeniowe. Wykonanie pracy zaliczeniowej w postaci planu suplementacyjno-żywieniowego.
Efekty kształcenia dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia	Wiedza	1. Wymienia podstawowe składniki odżywcze - K_W02 2. Wymienia podstawowe suplementy diety - K_W05 3. ...
	Umiejętności	1. Konstruuje plan żywieniowy w rekreacji i w sporcie - K_U02 2. 3. ...
	Kompetencje społeczne	1. 2. 3. ...

Metody dydaktyczne:

Wykład, prezentacja, dyskusja, krytyczna analiza.

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

Test wiedzy. Sprawdzań praktyczny z zakresu przygotowywania planu żywieniowego.

Literatura podstawowa:

- Gawęcki J., Hryniewiecki L.: Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wyd. PWN, Warszawa [1] 1998.
Gertig H., Przysławski J.: Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu. Wyd. PZWL, Warszawa [2] 2006

Kunachowicz H., Czarnowska-Misztal E., Turlejska H.: Zasady żywienia człowieka. Wyd. WSiP,
[3] Warszawa 2000.

[4] Szewczyński J., Skrodzka Z.: Higiena żywienia. Wyd. PZWL, Warszawa 1995.

[5]

[6]

[7]

[8]

Literatura uzupełniająca:

[1]

[2]

[3]

[4]

[5]

[6]

[7]

* niewłaściwe przekreślić

.....
(kierownik jednostki organizacyjnej/bezpośredni przełożony:
pieczęć/podpis

.....
(Dziekan Wydziału
pieczęć/podpis)