

Skrócony opis modułu kształcenia

<i>M uu_uu</i> - Numer modułu zgodnie z planem studiów, oraz forma studiów (stacjonarne –S; niestacjonarne – N), rok akademicki w którym moduł będzie realizowany	M DI_16 N	
Kierunek lub kierunki studiów	Dietetyka	
Nazwa modułu kształcenia, także nazwa w języku angielskim	Środki wspomagające aktywność fizyczną Supplements supporting physical activity	
Język wykładowy	Polski	
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Fakultatywny	
Poziom modułu kształcenia	II	
Rok studiów dla kierunku	I	
Semestr dla kierunku	II	
<i>Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/ niekontaktowe</i>	2/1	
Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej	DR INŻ. MACIEJ NASTAJ	
Jednostka oferująca przedmiot	KATEDRA TECHNOLOGII SUROWCÓW POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO	
Cel modułu	Celem modułu jest zapoznanie studentów z zagadnieniami i zasadami stosowania środków specjalnego przeznaczenia żywieniowego przez osoby aktywne fizycznie.	
Efekty kształcenia wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych	Nr Efektu Kierunkowego	Realizowany Efekt Kształcenia
	DI2A_W01 DI2A_W02 DI2A_W03 DI2A_W07	W1.Zna zasady dozwolonego wspomagania i rolę substancji erogogenicznych w diecie osoby aktywnej fizycznie, wynikającej ze zwiększonego obciążania treningowego
	DI2A_U01 DI2A_U02	U1.Potrafi samodzielnie ułożyć prawidłowy plan suplementacji diety w zależności od uprawianego sportu i aktywności fizycznej
	DI2A_U03 DI2A_U05	U2.Posiada umiejętność doradzania i prowadzenia konsultacji w zakresie prawidłowej suplementacji diety osób aktywnych fizycznie
	DI2A_K01 DI2A_K02	K1.Ma świadomość znaczenia społecznej, zawodowej i etycznej odpowiedzialności za poradnictwo żywieniowe
	DI2A_K03	K2.Ma świadomość potrzeby samodoskonalenia w zakresie wykonywanego zawodu
Sposoby weryfikacji oraz formy dokumentowania osiągniętych efektów kształcenia	sprawdziany, sprawozdania, projekt, dziennik prowadzącego, prezentacja multimedialna, arkusz zaliczeniowy	
Wymagania wstępne i dodatkowe	-	
Treści modułu kształcenia – zwarty opis ok. 100 słów.	Moduł obejmuje zasady suplementacji diety osób o zwiększonej aktywności fizycznej, jej wpływ na zdrowie człowieka; rolę suplementów diety – białkowych, węglowodanowych, tłuszczowych, witamin oraz soli mineralnych; niedozwolone środki erogogeniczne; suplementację diety osób aktywnych fizycznie podczas treningów, zawodów i w czasie regeneracji; zasady suplementacji w celu redukcji i zwiększenia masy ciała.	
Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe	Literatura obowiązkowa: 1. Tomaszewski W., Jakubowska E., Kozłowski A., Paliszewska M., Sikorzak W., Tomaszewski M. 2001. Odżywki i preparaty wspomagające w sporcie. Agencja Wydawnicza Medsportpress, Warszawa. 2. Zajac A., Poprzęcki S., Czuba M., Zydek G., Gołaś A. 2012. Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji. Akademia Wychowania	

	<p>Fizycznego, Katowice.</p> <p>3. Bean A. „Żywnienie w sporcie”, Wydawnictwo Zysk i Spółka, Poznań, 2015.</p> <p>Literatura zalecana:</p> <p>4. Gromadzka-Ostrowska J., Dworznicki J. 2001. Wpływ ogólnodostępnych preparatów wspomagających odchudzanie - karnityny, chitosanu i guarany - na organizm człowieka [w:] Jarosz M. Żywnienie człowieka i metabolizm. Instytut Żywności i żywienia, Warszawa, 28, 4, 351-359.</p> <p>5. Meadows-Oliver M., Ryan-Krause P. 2007. Powering up with sports and energy drinks, Journal of Pediatric Health Care, 21, 6, 413-416.</p> <p>Jarosz M. (red.). 2010. Praktyczny podręcznik dietetyki, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa</p>
Planowane formy/działania/metody dydaktyczne	<p>ćwiczenia laboratoryjne, ćwiczenia w postaci zajęć komputerowych , obrona projektu diety, prezentacja, dyskusja, wykład.</p>

Data 28.09.2018 Podpis