



## Suplementy diety i środki specjalnego przeznaczenia

Karta oceny przedmiotu

### Informacje podstawowe

Kierunek studiów	<b>Dietetyka</b>
Specjalność	-
Jednostka organizacyjna	Wydział Nauk o Zdrowiu
Poziom studiów	Studia I stopnia (licencjat)
Forma studiów	niestacjonarne
Profil Studiów	Praktyczny
Cykl kształcenia	<b>2022/2023</b>
Kod przedmiotu	
Język wykładowy	Polski
Obligatoryjność	przedmiot obowiązkowy
Blok zajęciowy	Przedmiot kierunkowy
Dyscypliny	Nauki o zdrowiu
Przedmiot kształtujący umiejętności praktyczne	Nie
Nauczyciel akademicki odpowiedzialny za przedmiot	dr Przemysław Domaszewski
Pozostali nauczyciele	
Liczba punktów ECTS	1
Okres	IV

### Bilans godzin i punktów ECTS

	<b>Liczba godzin</b>	<b>ECTS</b>
łącznie nakład pracy studenta	30	1
Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela	16	0,5
Praca własna studenta	14	0,5
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	-	-

Forma		Liczba godzin					
		Sem I	Sem II	Sem III	Sem IV	Sem V	Sem VI
Wykład	Godz.				8		
	Forma zal.				Z		
Konwersatorium	Godz.				8		
	Forma zal.				Z/O		
Ćwiczenia w pracowniach	Godz.						
	Forma zal.						
Lektorat	Godz.						
	Forma zal.						
Praca własna studenta	Godz.				14		

\*godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

## Cele kształcenia dla przedmiotu

C1	Zapoznanie z teoriami suplementów diety i środków specjalnego przeznaczenia oraz instytucjami, zajmującymi się suplementami diety i środkami specjalnego przeznaczenia.
C2	Zapoznanie z rodzajami, właściwościami oraz przeznaczeniem dostępnych na rynku suplementów diety i środków specjalnego przeznaczenia
C3	

## Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kierunkowe efekty uczenia się	Efekty uczenia się w zakresie	Metody weryfikacji efektów uczenia
Wiedzy – Student zna i rozumie:		
K_W09	Potrafi zaplanować odpowiednią suplementację w zależności od wieku, płci i aktywności fizycznej.	Sprawdzian pisemny.
K_W15	Posiada wiedzę z zakresu interakcji leków z suplementami.	Sprawdzian pisemny.
Umiejętności – student potrafi		
K_U15	Potrafi zaplanować i wdrożyć suplementację dostosowaną do rodzaju uprawianej dyscypliny sportowej lub aktywności ruchowej.	Sprawdzian pisemny.
Kompetencji społecznych – Student jest gotów do:		
K_K01	Jest gotów do krytycznej oceny swojej wiedzy i umiejętności oraz zasięgania opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu	Obserwacja na zajęciach, pisemna praca zaliczeniowa

## Treści programowe

Metody nauczania	Treści programowe	Metody weryfikacji
Wykład		
	Teorie suplementów diety i środków spożywczych specjalnego przeznaczenia. Podział suplementów diety i środków spożywczych specjalnego przeznaczenia. Instytucje zajmujące się oceną suplementów diety i środków spożywczych specjalnego przeznaczenia.	Sprawdzian pisemny.
	Interakcje suplementów diety z lekami i pożywieniem.	Sprawdzian pisemny.
	Zastosowanie suplementów diety w wybranych sytuacjach	Sprawdzian pisemny.
Konwersatorium		

	Analiza doniesień naukowych na temat najpopularniejszych suplementów i środków spożywczych specjalnego przeznaczenia.	Obserwacja na zajęciach, pisemna praca zaliczeniowa
Ćwiczenia		

## Kryteria oceny

Ocena		Obecność na zajęciach [%]	Szczegółowe kryteria oceny
5,0	bardzo dobra	>90	Sprawdzian oceniony na od db+ do bdb. Bardzo aktywny udział w zajęciach.
4,5	plus dobra	80-90	Sprawdzian oceniony na od db do db+. Aktywny udział w zajęciach.
4,0	dobra	70-79	Sprawdzian oceniony na od db do db+. Średnioaktywny udział w zajęciach
3,5	plus dostateczna	60-69	Sprawdzian oceniony na od dst do dst+. Średnioaktywny udział w zajęciach
3,0	dostateczna	50-59	Sprawdzian oceniony na od -dst do dst+. Okazjonalny aktywny udział na na zajęciach
2,0	niedostateczna	<50	Ocena ndst ze sprawdzianu. Całkowity brak aktywności na zajęciach

## Wymagania wstępne

Biochemia ogólna i żywności, Podstawy żywienia człowieka.

## Literatura

### Obowiązkowa:

1. Krysztofiak H., Krzywański J., Frączek B. Dietetyka sportowa, 2019
2. Kolarzyk E. Antyodżywcze i antyzdrowotne aspekty żywienia człowieka. Wyd. UJ, 2016
3. Krauss H. Fizjologia żywienia. Wyd. PZWL, 2020

### Uzupełniająca:

1. Zając A., Poprzęcki S., Czuba M., Zydek G., Gołaś A. Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji. Wyd. AWF Katowice, 2012
2. Celejowa I. Żywnienie w sporcie, 2013
3. Benardot B. Żywnienie w sporcie, 2019