

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_38N 2018-2019	
Kierunek lub kierunki studiów	Dietetyka	
Nazwa modułu kształcenia, także nazwa w języku angielskim	Żywnienie w warunkach ekstremalnych Nutrition in extreme conditions	
Język wykładowy	polski	
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	fakultatywny	
Poziom modułu kształcenia	I	
Rok studiów dla kierunku	III	
Semestr dla kierunku	6	
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/ niekontaktowe	łącznie 3 (kontaktowe 1,2/ niekontaktowe 1,8)	
Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej	Dr hab. Bartosz Sołowiej, prof. nadzw. UP	
Jednostka oferująca przedmiot	Katedra Technologii Surowców Pochodzenia Zwierzęcego / Zakład Technologii Mleka i Hydrokoloidów	
Cel modułu	Celem modułu jest zapoznanie studentów z zagadnieniami i zasadami żywienia w warunkach fizycznego i psychicznego obciążenia organizmu człowieka, specyfiką opracowywania specjalnych diet i planów ich suplementacji dla osób o zwiększonym zapotrzebowaniu na określone składniki pokarmowe.	
Efekty kształcenia wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych	Nr Efektu Kierunkowego	Realizowany Efekt Kształcenia
	DI_W01 DI_W03 DI_W09	W1. Rozumie znaczenie, rolę prawidłowego odżywiania i poszczególnych składników odżywczych w żywieniu sportowców i osób aktywnych fizycznie oraz konsekwencje ich niedoboru.
	DI_W19	W2. Zna zasady dozwolonego wspomagania i rolę suplementacji diety sportowej, wynikającej ze zwiększonego obciążenia treningowego.
		Umiejętności:
	DI_U03 DI_U04 DI_U13	U1. Potrafi samodzielnie ułożyć prawidłową dietę w zależności od rodzaju uprawianego sportu i aktywności fizycznej.
	DI_U15	U2. Potrafi zdefiniować potrzeby żywieniowe sportowców w zależności od fazy przygotowań, czasu trwania i intensywności treningu.
	DI_U03 DI_U04 DI_U13 DI_U15	U3. Posiada umiejętność doradzania i prowadzenia konsultacji w zakresie prawidłowego odżywiania.

	DI_K03 DI_K04 DI_K09	Kompetencje społeczne: K1. Jest świadomy wpływu żywienia i suplementacji na zdrowie społeczeństwa i potrafi dzielić się wiedzą poza środowiskiem akademickim.
	DI_K03 DI_K04 DI_K09	K2. Potrafi formułować opinie dotyczące postępowania dietetycznego w określonych grupach ludności.
Sposoby weryfikacji oraz formy dokumentowania osiągniętych efektów kształcenia	W1- egzamin pisemny, W2- egzamin pisemny, U1- ocena wykonania projektu i jego obrony, U2- ocena wykonania projektu i jego obrony, U3- ocena wykonania projektu i jego obrony, K1- ocena projektu, wystąpienie, prezentacja, K2- ocena projektu, wystąpienie, prezentacja, Formy dokumentowania osiągniętych wyników: projekt, dziennik prowadzącego, egzamin.	
Procentowy udział oceny z ćwiczeń i oceny z egzaminu w końcowej ocenie z modułu	100% oceny z egzaminu	
Wymagania wstępne i dodatkowe	Chemia ogólna, Biochemia ogólna i żywności, Anatomia człowieka, Fizjologia człowieka, Podstawy żywienia człowieka, Podstawy dietetyki, Edukacja żywieniowa.	
Treści modułu kształcenia – zwarty opis ok. 100 słów.	Wykłady obejmują: Racjonalne żywienie osób o zwiększonej aktywności fizycznej; aktywność fizyczna a zdrowie, energia; ogólne zasady żywienia osób aktywnych fizycznie: rola białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin oraz soli mineralnych w żywieniu, suplementy diety: białkowe, węglowodanowe, tłuszczowe w żywieniu w warunkach ekstremalnych; regulacja masy ciała, krytyczna ocena strategii stosowanych w celu redukcji masy ciała; wpływ odwodnienia wysiłkowego na wydolność fizyczną; typy budowy ciała a odżywianie; omówienie specyficznych sposobów żywienia: dieta makrobiotyczna, frutarianizm, wegetarianizm, weganizm, zalecenia specjalne. Ćwiczenia obejmują: Obliczanie podstawowej przemiany materii, termogenezy poposiłkowej, całkowitej przemiany materii dla osób aktywnych fizycznie. Obliczanie dziennego spożycia białka, tłuszczu, węglowodanów dla osób o specyficznym zapotrzebowaniu energetycznym. Projekt diety dla osób w warunkach fizycznego i psychicznego obciążenia organizmu człowieka; dla osób uprawiających sporty wyczynowe i siłowe; w celu regeneracji powysiłkowej, odnowy biologicznej i rehabilitacji (redukcja masy ciała, utrzymanie masy ciała, zwiększenie masy ciała). Opracowania indywidualnego planu suplementacji diety: suplementy białkowe, białkowo-węglowodanowe, tłuszczowe.	
Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe	<i>Literatura obowiązkowa:</i> 1. Instrukcje do ćwiczeń. <i>Literatura zalecana:</i> 1. Celejowa I. Żywnienie w sporcie, Wyd. Lekarskie	

	<p>PZWL, Warszawa 2008.</p> <p>2. Bean A. <i>Żywnienie w sporcie. Kompletny przewodnik</i>, Warszawa, 2008.</p> <p>3. Eksterowicz J. <i>Zarys żywienia sportowców</i>, Wyd. UKW, 2007.</p> <p>4. Gershwin E., Nestel P.: <i>Handbook of Nutrition and Immunity</i>, Humana Press Inc., 2004.</p> <p>5. Jarosz M. (red.): <i>Praktyczny podręcznik dietetyki</i>, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2010.</p>
Planowane formy/działania/metody dydaktyczne	<p>1) ćwiczenia w postaci zajęć komputerowych z programem Dietetyk,</p> <p>2) ćwiczenia audytoryjne, ćwiczenia tabelaryczne,</p> <p>3) obrona projektu diety,</p> <p>4) prezentacja,</p> <p>5) wykład.</p>

Data.....Podpis.....