

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**  
**im. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**  
**EFEKTY UCZENIA SIĘ NA STUDIACH PODYPLOMOWYCH**

## **1. Tytuł studiów podyplomowych**

Żywnienie i wspomaganie dietetyczne w sporcie

## **2. Cel studiów**

Odpowiadając na rosnące zapotrzebowanie na wysoko wykwalifikowanych pracowników, rozumiejących potrzeby osób aktywnych fizycznie oraz biorąc pod uwagę prężny rozwój sportu masowego pociągający za sobą potrzebę doskonalenia kadr stworzono atrakcyjną ofertę dydaktyczną stanowiącą synergię działalności z zakresu nauk o żywieniu i nauk o kulturze fizycznej.

Założeniem programu **Podyplomowych Studiów Żywnienie i wspomaganie dietetyczne w sporcie** jest wyposażenie absolwenta w szereg oczekiwanych na rynku pracy umiejętności praktycznych i kompetencji. Absolwent tego kierunku będzie umiał ocenić, skorygować i ułożyć dietę człowieka aktywnego fizycznie, zarówno na poziomie rekreacyjnym, jak i profesjonalnym. Ukończenie **Podyplomowych Studiów Żywnienie i wspomaganie dietetyczne w sporcie** daje absolwentowi gwarancję posiadania wiedzy umożliwiającej przygotowanie diagnozy żywieniowej, będącej podstawą profesjonalnego postępowania dietetycznego. Celem studiów jest uzyskanie przez uczestników wiedzy i umiejętności pozwalających na prowadzenie poradnictwa żywieniowego dla osób podejmujących aktywność fizyczną na różnym stopniu zaawansowania.

## **3. Uczestnicy**

Studia skierowane są do absolwentów uczelni wyższych (I i II stopnia) kierunków związanych z wychowaniem fizycznym, sportem, turystyką, żywnością i żywieniem, dietetyką, medycyną, fizjoterapią, farmacją i zdrowiem publicznym, a także absolwentów innych kierunków związanych zawodowo ze sportem.:

#### 4. Efekty uczenia się

Absolwent posiada wiedzę oraz kwalifikacje zawodowe uprawniające do podejmowania działalności w zakresie poradnictwa i wspomagania dietetycznego osób podejmujących aktywność fizyczną w zwiększonym wymiarze czasu. Do kluczowych kompetencji zdobytych w ramach proponowanych studiów należy:

- analityczne posługiwanie się wiedzą umożliwiającą bilansowanie diet dla każdego człowieka, w zależności od jego potrzeb, na każdym poziomie aktywności fizycznej
- umiejętność oceny i planowania jadłospisów w żywieniu indywidualnym i zbiorowym, ze szczególnym uwzględnieniem osób aktywnych fizycznie oraz na różnym poziomie zaawansowania sportowego;
- umiejętność dokonania oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb osób aktywnych fizycznie na różnym poziomie zaawansowania sportowego, oraz umiejętność wyciągania odpowiednich wniosków celem ewentualnej korekty diety, poprawy stanu zdrowia i wyników sportowych,
- wykorzystanie wiedzy z zakresu żywienia człowieka w celach edukacyjnych, w żywieniu indywidualnym i zbiorowym, ze szczególnym uwzględnieniem osób aktywnych fizycznie oraz na różnym poziomie zaawansowania sportowego;

Studia Podyplomowe **Żywienie i wspomaganie dietetyczne w sporcie** wykorzystują wiedzę mieszczącą się w obszarze kształcenia w zakresie nauk medycznych i nauk o zdrowiu: **DYSCYPLINA NAUK O KULTURZE FIZYCZNEJ** (61% dyscyplina wiodąca), **DYSCYPLINA NAUK O ZDROWIU** (24% ) jak i z zakresu dziedziny nauk rolniczych – **DYSCYPLINA TECHNOLOGIA ŻYWIENIA I ŻYWNOCI** (15 %)

## Szczegółowe efekty uczenia się

Symbol	Efekty uczenia się dla Podyplomowych Studiów Żywnienie i wspomaganie dietetyczne w sporcie	Odniesienie do uniwersalnych charakterystyk poziomów w PRK <sup>1</sup>	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK <sup>2</sup>
K_W01	zna i rozumie potrzeby energetyczne organizmu oraz mechanizmy regulujące spożycie pokarmów. Zna reakcje chemiczne zachodzące w organizmie człowieka na skutek wysiłku fizycznego.	P7U_W	P7S_WG
K_W02	posiada ogólną wiedzę na temat funkcjonowania układu pokarmowego oraz procesów trawienia i wchłaniania, a także fizjologii wysiłku fizycznego.	P7U_W	P7S_WG
K_W03	zna i rozumie rolę podstawowych składników odżywczych (węglowodany, białko, tłuszcze, woda, witaminy, składniki mineralne) w żywieniu człowieka aktywnego fizycznie.	P7U_W	P7S_WG
K_W04	ma podstawową wiedzę na temat właściwości surowców roślinnych i zwierzęcych decydujących o możliwościach oraz sposobach ich wykorzystania, zwłaszcza w kontekście pokrycia potrzeb organizmu w warunkach wzmożonej aktywności fizycznej	P7U_W	P7S_WG
K_W05	posiada wiedzę z zakresu norm żywienia ludzi w różnym wieku. Rozumie potrzebę różnicowania żywienia w zależności od wydatku energetycznego i rodzaju wysiłku fizycznego.	P7U_W	P7S_WG
K_W06	posiada wiedzę dotyczącą metod oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia, oraz wie jakie działania interwencyjne należy podjąć	P7U_W	P7S_WG
K_W07	posiada podstawową wiedzę na temat psychologicznych mechanizmów w zakresie zachowań żywieniowych i aktywności fizycznej	P7U_W	P7S_WG
K_W08	zna zasady, znaczenie edukacji żywieniowej i promocji zdrowia w kształtowaniu właściwych zachowań oraz postaw wobec żywienia i aktywności fizycznej u ludzi na różnym poziomie zaawansowania sportowego	P7U_W	P7S_WG
K_W09	zna i rozumie podstawowe pojęcia związane z teorią i metodyką treningu sportowego	P7U_W	P7S_WG
K_W10	posiada wiedzę na temat suplementacji w sporcie i wysiłku fizycznym	P7U_W	P7S_WG
K_W11	potrafi opisać znaczenie aktywności fizycznej w dietetyce, korzyści zdrowotne, skutki hipo i hiperdynamii oraz wskazania do aktywności fizycznej osób w różnym wieku	P7U_W	P7S_WG

<sup>1</sup> Uniwersalne charakterystyki poziomów w PRK – załącznik do Ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. (Dz.U z 2016 r. poz. 64 i poz. 1010).

<sup>2</sup> Charakterystyki drugiego stopnia efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomach 6-8 PRK lub charakterystyki drugiego stopnia efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomach 6-7 PRK dla dziedziny sztuki – część 1 i część 2 załącznika do rozporządzenia MNiSW z dnia 14 listopada 2018 r. (Dz.U. z 2018 r. poz. 2218)

K_U01	potrafi wyszukiwać, analizować i wykorzystać informacje potrzebne do prowadzenia edukacji żywieniowej osób aktywnych fizycznie na różnym poziomie zaawansowania sportowego	P7U_U	P7S_UK P7S_UW
K_U02	potrafi udzielić porad dietetycznych i prowadzić dokumentację zarówno samodzielnie, jak i w ramach wielodyscyplinarnego zespołu sportowego w celu zapewnienia ciągłości opieki nad sportowcem	P7U_U	P7S_UO P7S_UW
K_U03	potrafi zaplanować i wdrożyć żywienie dostosowane do rodzaju uprawianej dyscypliny sportu. Potrafi opracować jadłospis i ocenić jego wartość energetyczną dla osób podejmujących różne rodzaje aktywności fizycznej.	P7U_U	P7S_UO P7S_UW
K_U04	potrafi dokonać oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia osób o różnym poziomie aktywności fizycznej oraz potrafi zaplanować odpowiednie postępowanie dietetyczne w celu przeciwdziałania następstwom ewentualnych nieprawidłowości	P7U_U	P7S_UW
K_U05	potrafi ocenić wyniki podstawowych prób wysiłkowych, a także badań dotyczących składu i jakości żywności jak również podjąć odpowiednie kroki zaradcze w zakresie postępowania dietetycznego	P7U_U	P7S_UW
K_U06	potrafi przeprowadzić wywiad żywieniowy lub zastosować inną metodę oceny sposobu żywienia dopasowaną do potrzeb danej osoby i sytuacji, jak również zaplanować ocenę stanu odżywienia	P7U_U	P7S_UW
K_U07	potrafi obliczyć wartość energetyczną i odżywczą potraw na podstawie receptur oraz potrafi obliczyć wartość energetyczną i odżywczą diet posługując się tabelami wartości odżywczej produktów spożywczych, a także programami komputerowymi	P7U_U	P7S_UW
K_U08	potrafi zaplanować i wdrożyć odpowiednie postępowanie dietetyczne u osób aktywnych fizycznie na różnym poziomie zaawansowania sportowego	P7U_U	P7S_UW
K_U9	posiada umiejętność tworzenia prac pisemnych w języku polskim oraz z wykorzystaniem specjalistycznych źródeł literaturowych	P7U_U	P7S_UW
K_U10	potrafi prowadzić zaawansowaną edukację żywieniową i poradnictwo indywidualne z zastosowaniem odpowiednich dla edukowanej grupy metod dydaktycznych oraz przygotować wyczerpujące materiały edukacyjne;	P7U_U	P7S_UW
K_K01	ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia się zawodowego i rozwoju osobistego, dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności, wyznacza kierunki własnego rozwoju i kształcenia	P7U_U	P7S_KK
K_K02	stawia dobro osoby oraz grup społecznych powierzonych jego opiece dietetycznej na pierwszym miejscu i okazuje szacunek wobec nich	P7U_U	P7S_UO
K_K03	samodzielnie wykonuje powierzone mu zadania, właściwie organizuje pracę własną, potrafi brać za nią odpowiedzialność, a także potrafi współdziałać i pracować w grupie	P7U_U	P7S_KK
K_K04	potrafi rozwiązywać problemy związane z planowaniem i realizacją żywienia w sporcie i aktywności fizycznej	P7U_U	P7S_KK
K_K05	potrafi obiektywnie formułować opinie dotyczące osoby i grup społecznych powierzonych jego opiece dietetycznej	P7U_U	P7S_UK
K_K06	potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy sposób żywienia oraz aktywność fizyczną	P7U_U	P7S_KR

## 5. Program studiów podyplomowych

Lp.	Nazwa przedmiotu	Rozkład liczby zajęć				E/Z*	Punkty ECTS	
		suma	I semestr		II semestr			
			W	Ćw.	W			Ćw.
1.	Fizjologia wysiłku fizycznego	12	6	6			<b>Z</b>	2
2.	Podstawy fizjologii żywienia (układ pokarmowy)	5	5				<b>Z</b>	1
3.	Biochemiczne aspekty żywienia człowieka w wysiłku fizycznym	10	10				<b>Z</b>	2
4.	Podstawy żywienia człowieka	25	10	15			<b>E</b>	3
5.	Podstawy dietetyki	25			10	15	<b>E</b>	3
6.	Planowanie żywienia w różnych dyscyplinach sportu	45			15	30	<b>E</b>	4
7.	Dozwolone i niedozwolone wspomaganie w sporcie i wysiłku fizycznym	10				10	<b>Z</b>	2
8.	Psychologia i psychopatologia odżywiania	15				15	<b>Z</b>	2
9.	Ocena sposobu żywienia i stanu odżywiania	20	10	10			<b>E</b>	3
10.	Teoria treningu sportowego	18	8	10			<b>Z</b>	3
11.	Związki biologicznie czynne w żywności	10			10		<b>Z</b>	2
12.	Podstawy aktywności fizycznej	10	10				<b>Z</b>	2
13.	Egzamin dyplomowy	6	6				<b>E</b>	1
	<b>SUMA</b>	<b>211</b>	<b>65</b>	<b>41</b>	<b>35</b>	<b>70</b>	<b>E=5 Z=8</b>	<b>30</b>

\*Egzamin/Zaliczenie

**Czas trwania studiów: 2 semestry – 211 godzin.**

**Wykłady stanowią 100 godz., ćwiczenia 111 godz.**

## **6. Opis przedmiotów**

### **6.1. Fizjologia wysiłku fizycznego**

Celem przedmiotu jest:

- zapoznanie studentów z mechanizmami funkcjonowania organizmu człowieka w warunkach wysiłku fizycznego
- nabycie przez studentów umiejętności wykorzystania oraz interpretowania wyników wysiłkowych testów fizjologicznych

### **6.2. Podstawy fizjologii żywienia( układ pokarmowy)**

- zapoznanie studentów z podstawowymi mechanizmami prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego człowieka w warunkach spoczynku i wysiłku.

### **6.3. Biochemia wysiłku fizycznego**

Celem przedmiotu jest:

- opanowanie przez studentów wiedzy dotyczącej istotnych procesów metabolicznych zachodzących w organizmie człowieka
- omówienie biochemicznych aspektów procesów adaptacyjnych organizmu człowieka do wysiłku o różnej intensywności.

### **6.4. Podstawy żywienia człowieka**

Celem przedmiotu jest:

- zapoznanie studentów z podstawowymi zagadnieniami dotyczącymi żywienia człowieka w różnych okresach życia i w aktywności fizycznej
- omówienie roli makro- i mikroskładników żywności

### **6.5. Podstawy dietetyki**

- zapoznanie studentów z podstawowymi zagadnieniami z zakresu dietetyki, a w szczególności z zasadami układania diet, ich klasyfikacją, charakterystyką i możliwością wykorzystania w praktyce.
- zdobycie umiejętności obliczania wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw, posiłków oraz całych jadłospisów

### **6.6. Planowanie żywienia w różnych dyscyplinach sportu**

- zapoznanie studentów z praktycznymi zasadami właściwego żywienia, w wybranych dyscyplinach sportowych oraz aktywności fizycznej
- nabycie przez studentów umiejętności planowania żywienia bez i z uwzględnieniem suplementów żywnościowych dla sportowców różnych dyscyplin sportowych
- wyposażenie studentów w system wiedzy dającej możliwość sprawnej obsługi programów dietetycznych i specjalnych technik żywieniowych w celu jak najlepszego dostosowania jadłospisu do indywidualnych potrzeb zawodnika

### **6.7. Dozwolone i niedozwolone wspomaganie w sporcie i wysiłku fizycznym**

Celem przedmiotu jest:

- zapoznanie studentów z medycznymi aspektami stosowania suplementów diety oraz środków dopingujących

- opanowanie przez studentów wiedzy dotyczącej środków zabronionych oraz możliwych niepożądanych następstwach i ograniczeń ich stosowania

#### **6.8. Psychologia i psychopatologia odżywiania**

Celem przedmiotu jest:

- opanowanie podstawowej wiedzy psychologicznej w obszarze zachowań żywieniowych i zaburzeń odżywiania

#### **6.9. Ocena sposobu żywienia i stanu odżywiania**

Celem przedmiotu jest:

- opanowanie podstawowego zasobu wiedzy i umiejętności oceny sposobu żywienia oraz stanu odżywiania i konsekwencji zdrowotnych wynikających z nieprawidłowego żywienia

#### **6.10. Związki biologicznie czynne w żywności**

Celem przedmiotu jest:

- przedstawienie i omówienie substancji bioaktywnych pochodzenia roślinnego i zwierzęcego oraz ich udziału w metabolizmie człowieka
- omówienie praktycznego wykorzystania substancji bioaktywnych w żywieniu osób o zwiększonej aktywności fizycznej

#### **6.11. Teoria treningu sportowego**

Celem przedmiotu jest:

- zapoznanie studentów z podstawowymi pojęciami, metodyką i umiejętnościami związanymi z systemowym rozumieniem i realizacją treningu w różnych odmianach aktywności sportowej

#### **6.12. Podstawy aktywności fizycznej**

Celem przedmiotu jest:

- zaznajomienie studenta ze znaczeniem aktywności fizycznej w dietetyce, korzyściami zdrowotnymi, skutkami hipo i hiperdynamii oraz wskazaniem do aktywności fizycznej osób w różnym wieku.

#### **6.13. Egzamin dyplomowy**

### **7. WYKŁADOWCY**

- nauczyciele akademicy AWF w Poznaniu

### **PROGRAM OPRACOWALI**

dr inż. Zbigniew Kasprzak

prof. AWF dr hab. Anna Demuth

**Konsultacje merytoryczne:**

- prof. dr hab. Maciej Pawlak - Dziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu AWF Poznań
- prof. AWF dr hab. Urszula Czerniak – prodziekan ds. studiów Wydziału Nauk o Kulturze Fizycznej AWF Poznań
- prof. dr hab. Erwin Wąsowicz - Zakład Żywności i Żywienia, AWF Poznań
- mgr Joanna Strojna – kierownik Centrum Doskonalenia Kadr i Szkolenia