



DIETETYKA W SPORCIE Z ELEMENTAMI FIZJOLOGII WYSIŁKU FIZYCZNEGO

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2026/2027
Wydział	Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca	Nauki o Zdrowiu
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	mgr
Forma studiów	Stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	fakultatywny
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Zaliczenie
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	<u>Zakład Dietetyki Klinicznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego</u> ul. Ciołka 27, 01-445 Warszawa
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Dr hab. n. med i n. o zdr. Agnieszka Bzikowska-Jura
Koordynator przedmiotu	Mgr Bartłomiej Pomorski
Osoba odpowiedzialna za sylabus	Mgr Bartłomiej Pomorski
Prowadzący zajęcia	Mgr Bartłomiej Pomorski

2. INFORMACJE PODSTAWOWE				
Rok i semestr studiów	ROK 1, SEMESTR II		Liczba punktów ECTS	4,00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS	
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim				
wykład on-line w czasie rzeczywistym (W)		20	1	
seminarium (S)		14	0,8	
ćwiczenia (C)		6	0,2	
e-learning (e-L)				
zajęcia praktyczne (ZP)				
praktyka zawodowa (PZ)				
Samodzielna praca studenta				
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		60	2	

3. CELE KSZTAŁCENIA	
C1	Zapoznanie studentów z teoretycznymi podstawami fizjologii, biochemii i medycyny sportowej oraz kształtowanie umiejętności krytycznej oceny dowodów naukowych (EBP) w kontekście żywienia, nawodnienia i suplementacji sportowców.
C2	Wykształcenie umiejętności prowadzenia diagnostyki dietetycznej i profilaktyki klinicznej u osób aktywnych fizycznie i sportowców, w tym interpretacji wskaźników laboratoryjnych, oceny dostępności energii oraz postępowania w wybranych zaburzeniach metabolicznych i gastroenterologicznych.
C3	Nabycie umiejętności układania zbilansowanych jadłospisów, indywidualnych protokołów nawadniania oraz bezpiecznych strategii suplementacyjnych dla różnych dyscyplin sportowych.
C4	Wykształcenie kompetencji do samodzielnego prowadzenia postępowania dietetycznego u sportowców z problemami zdrowotnymi (RED-S, cukrzyca typu 1, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, kontuzje, dyslipidemie).

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ	
Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:	

E_W03	Definiuje i rozpoznaje problemy żywieniowe pacjenta i uwzględnia je w planowaniu odpowiedniego postępowania dietetycznego opartego na najlepszych, dostępnych dowodach naukowych.
E_W22	Zna i rozumie zasady praktyki opartej na dowodach naukowych w medycynie i dietetyce.
E_W30	Wymienia zasady fizjologii żywienia oraz biochemii klinicznej i potrafi je wykorzystać w planowaniu żywienia.
E_W39	Posiada wiedzę na temat poszczególnych grup suplementów diety.
E_W70	Zna zasady postępowania żywieniowego w różnych dyscyplinach sportowych.

Umiejętności – Absolwent potrafi:

E_U04	Potrafi posługiwać się dostępnymi dowodami naukowymi w kontekście podejmujących decyzji w poradnictwie dietetycznym.
E_U06	Opisuje zmiany w funkcjonowaniu organizmu w sytuacji zaburzenia homeostazy.
E_U09	Planuje żywienie osób ze zwiększoną aktywnością fizyczną.
E_U17	Przeprowadza wywiad żywieniowy i ocenia sposób żywienia oraz stan odżywienia osoby badanej w oparciu o odpowiednie narzędzia.
E_U20	Interpretuje wyniki podstawowych badań laboratoryjnych i wykorzystuje je w planowaniu i monitorowaniu postępowania żywieniowego.
E_U22	Wykorzystując posiadaną wiedzę i źródła naukowe potrafi scharakteryzować poszczególne grupy suplementów diety z uwzględnieniem zasadności i bezpieczeństwa suplementacji.
E_U74	Potrafi wyjaśnić pacjentowi/rodzinie pacjenta zasady zalecanej diety oraz przedstawić je w formie możliwej do zrealizowania.

Kompetencje społecznych – Absolwent jest gotów do:

E_K01	Posiada świadomość ograniczeń swojej wiedzy.
E_K10	Przejawia empatię i profesjonalizm w relacji z pacjentem i jego rodziną oraz członkami zespołu wielodyscyplinarnego.
E_K15	Rzetelnie i dokładnie wykonuje powierzone obowiązki zawodowe. Rozpoznaje własny poziom kompetencji i ograniczenia w praktycznym wykonywaniu zawodu.

5. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Wykład 1	Medycyna i dietetyka sportowa oparta na dowodach naukowych (EBP) oraz fizjologia i biochemia wysiłku fizycznego w praktyce dietetyka	E_W22, E_W30

Wykład 2	Zapotrzebowanie energetyczne u sportowców, ocena kompozycji składu ciała oraz koncepcja dostępności energii	E_W03, E_W30, E_W70
Wykład 3	Makroskładniki i nawodnienie w sporcie oraz problemy żołądkowo-jelitowe indukowane wysiłkiem fizycznym	E_W30, E_W70
Wykład 4	Doping w sporcie oraz zasady bezpiecznej i skutecznej suplementacji w sporcie	E_W22, E_W39
Wykład 5	Suplementacja w sporcie	E_W39, E_W70, E_U04, E_U22, E_K01, E_K15
Seminarium 1	Żywnienie i suplementacja w prewencji i okresie kontuzji u sportowców	E_W30, E_W39, E_U06, E_U22, E_K15
Seminarium 2	Dieta LOW FODMAP w sporcie	E_W03, E_W30, E_U06, E_U74, E_K10, E_K15
Seminarium 3	Zespół RED-S: diagnostyka oraz postępowanie dietetyczne	E_W03, E_W30, E_U06, E_U17, E_U20, E_K01, E_K10, E_K15
Seminarium 4	Sportowiec z cukrzycą typu 1	E_W03, E_W30, E_U06, E_U20, E_U74, E_K10, E_K15
Seminarium 5	Zaburzenia gospodarki żelaza w sporcie	E_W30, E_U06, E_U20, E_K15
Seminarium 6	Dieta ketogeniczna (LCHF) oraz dieta roślinna w sporcie	E_W30, E_W70, E_U04, E_U09, E_K01, E_K15
Seminarium 7	Zaburzenia lipidowe i metaboliczne w sporcie	E_W03, E_W30, E_U06, E_U20, E_K15
Ćwiczenia 1	Praktyczne planowanie żywienia i suplementacji u sportowców	E_W03, E_W39, E_W70, E_U09, E_U17, E_U22, E_U74, E_K10, E_K15
Ćwiczenia 2	Dietoterapia sportowców z zaburzeniami klinicznymi i metabolicznymi	E_W03, E_W22, E_W30, E_U06, E_U17, E_U20, E_U74, E_K01, E_K10, E_K15

6. LITERATURA

Obowiązkowa

- Burke, L., Deakin, V. and Minehan, M. (2021) Clinical Sports Nutrition 6th edition. Maidenhead, England: McGraw-Hill Education.
- Mountjoy, M. et al. (2023) "2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs)," British Journal of Sports Medicine, 57(17), pp. 1073–1097. Available at: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-106994>.
- Costa, R.J.S. et al. (2025) "Sports dietitians Australia and ultra sports science foundation joint position statement: A practitioner guide to the prevention and management of exercise-associated gastrointestinal perturbations and symptoms," Sports Medicine (Auckland, N.Z.), 55(5), pp. 1097–1134. Available at: <https://doi.org/10.1007/s40279-025-02186-6>.

4. Maughan, R.J. et al. (2018) "IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete," British Journal of Sports Medicine, 52(7), pp. 439–455. Available at: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099027>.

Uzupełniająca

1. Pokrywka, A. et al. (2020) Doping w sporcie. PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
2. Frączek, B. et al. (2019) Dietetyka sportowa. PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
3. Wilson, P. (2020) The athlete's gut: The inside science of digestion, nutrition, and stomach distress. Boulder, CO: VeloPress.
4. MacLaren, D. and Morton, J. (2024) Biochemistry for sport and exercise metabolism. 2nd ed. Nashville, TN: John Wiley & Sons.
5. McArdle, W., Katch, F.I. and Katch, V.L. (2023) Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance. 9th ed. Baltimore, MD: Wolters Kluwer Health.
6. Jeukendrup, A. and Gleeson, M. (2024) Sport nutrition. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
E_W03, E_W22, E_W30, E_W39, E_W70	Test zaliczeniowy	Udział on-line w czasie rzeczywistym w wykładach, zapoznanie się z aktualnymi wytycznymi oraz publikacjami naukowymi z zakresu literatury obowiązkowej. Uzyskanie min. 60% punktów z testu zaliczeniowego.
E_U04, E_U06, E_U09, E_U17, E_U20, E_U22, E_U74	Projekty indywidualne, prace problemowe, analiza przypadków	Zaliczenie zajęć seminaryjnych i ćwiczeniowych odbywa się poprzez przygotowywanie prac zleczanych przez wykładowcę, omawianie ich i dyskusję podczas zajęć.
E_K01, E_K10, E_K15	Ocena aktywności i postawy podczas zajęć	Aktywny udział w dyskusji, argumentowanie w oparciu o wiedzę naukową oraz dbałość o bezpieczeństwo proponowanych zaleceń.

8. INFORMACJE DODATKOWE

Obecności i spóźnienia:

- Wszystkie formy zajęć (wykłady on-line, seminaria, ćwiczenia) są obowiązkowe. Na każdych zajęciach jest sprawdzana lista obecności.
- Student/-ka może mieć 1 nieusprawiedliwioną nieobecność na seminariach lub ćwiczeniach. Nie zwalnia ona jednak z obowiązku opanowania i zaliczenia materiału programowego realizowanego na tych zajęciach.
- Usprawiedliwienie nieobecności należy przedstawić na najbliższych kolejnych zajęciach, na których student/-ka jest obecny/-a. Po tym terminie nieobecność traktowana jest jako nieusprawiedliwiona.

nieusprawiedliwiona. Przy przedłużającej się nieobecności wynikającej np. z pobytu w szpitalu lub innych przyczyn zdrowotnych sytuacja studenta będzie rozpatrywana indywidualnie przez kierownika.

- Student jest zobowiązany do punktualnego stawienia się na zajęcia. W uzasadnionych przypadkach dopuszcza się niewielkie spóźnienie, jednak przekroczenie 15 minut od rozpoczęcia zajęć skutkuje brakiem możliwości uczestniczenia w nich. W takim przypadku student otrzymuje nieobecność nieusprawiedliwioną. Forma odrobienia zajęć pozostaje do ustalenia z osobą prowadzącą zajęcia, na których student był nieobecny.
- Udział w zajęciach z inną grupą (np. w celu odrobienia zajęć) jest możliwy wyłącznie po uzyskaniu zgody wykładowcy prowadzącego, z co najmniej 1-dniowym wyprzedzeniem. W tym celu należy wysłać wiadomość na adres e-mail prowadzącego. Zasada ta dotyczy wszystkich studentów, również tych z przyznaną IOS. W przypadku dużych dysproporcji w liczebności grup prowadzący ma prawo odmówić możliwości zmiany grupy.

Weryfikacja wiedzy i zaliczenie:

- Przed przystąpieniem do zajęć studenci powinni zapoznać się z zalecaną literaturą obowiązkową.
- Wiedza dotycząca znajomości materiału realizowanego na wykładach może być sprawdzana w formie wejściówek/wyjściówek na zajęciach seminaryjnych (bez dodatkowego wcześniejszego informowania). Próg zaliczenia wynosi 60%. Niezaliczony materiał należy poprawić (forma poprawy powinna zostać ustalona indywidualnie z wykładowcą).
- Zaliczenie zajęć seminaryjnych i ćwiczeniowych odbywa się na podstawie przygotowywania prac zlecanych przez wykładowcę (projekty, case studies), ich prezentacji oraz aktywnego udziału w dyskusji.
- Nieterminowe nadesłanie prac projektowych skutkuje obniżeniem oceny końcowej z danego zadania lub brakiem możliwości jego zaliczenia (szczegóły określa prowadzący przy zlecaniu zadania).
- Podczas zajęć obowiązuje zakaz korzystania z telefonów komórkowych oraz innych urządzeń mobilnych w celach niezwiązanych z realizacją zajęć. Urządzenia powinny być wyciszone. Dopuszcza się korzystanie z nich wyłącznie w sytuacjach uzasadnionych realizacją zajęć, w szczególności podczas wykonywania zadań lub ćwiczeń przewidzianych przez osobę prowadzącą.

Zasady komunikacji i nadsyłania prac:

- Komunikacja mailowa odbywa się wyłącznie z uczelnianych adresów e-mail. Wiadomość musi zawierać: imię, nazwisko, rok, kierunek oraz numer grupy. Wiadomości z prywatnych adresów nie będą procesowane.
- Wszystkie prace projektowe i zadania należy przysyłać wyłącznie w formacie PDF (chyba że prowadzący wskaże inaczej), zachowując schemat nazwy pliku: Nazwisko_Imię_TematPracy_Grupa.pdf. Prace nadesłane w innych formatach nie będą oceniane.
- Pytania dotyczące kwestii opisanych w niniejszym sylabusie lub informacji ogólnodostępnych na platformie uczelnianej nie wymagają odrębnej odpowiedzi mailowej.

Kryteria oceniania testu zaliczeniowego:

- 60,0% – 67,9% – dostateczny (3,0)
- 68,0% – 75,9% – dość dobry (3,5)
- 76,0% – 83,9% – dobry (4,0)
- 84,0% – 91,9% – ponad dobry (4,5)
- 92,0% – 100,0% – bardzo dobry (5,0)

W przypadku niezaliczenia testu w pierwszym terminie, studentowi/studentce przysługują dwa terminy poprawkowe. Skala ocen pozostaje niezmienna (2,0-5,0), niezależnie od terminu zaliczenia (pierwszy/drugi/trzeci).

Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.

UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów
Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich