



UNIWERSYTET WSB **MERITO**  
CHORZÓW KATOWICE

wcześniej  
Wyższa Szkoła  
Bankowa

# Dietetyka sportowa

STUDIA I STOPNIA - SPECJALNOŚĆ

**Forma:** Niestacjonarne • Stacjonarne

**Sposób realizacji:** Hybrydowe

**Cechy:** Studia I stopnia licencjackie • Od października • Polski • Dofinansowane

**Miasto:** Chorzów/Katowice



## Czego się nauczysz?

- Nauczysz się tworzyć **diety dopasowane do sportowca** – niezależnie czy to biegacz, zawodnik MMA czy ktoś, kto po prostu chce trenować mądrze i skutecznie.
- Zdobędziesz wiedzę o **żywieniu w czasie wysiłku** – jak ładować energię, kiedy ją dostarczać i co jeść, by organizm dał z siebie wszystko podczas treningu.
- Dowiesz się, jak układać **diety regeneracyjne po wysiłku**, żeby ciało szybciej wracało do formy, a Ty (lub Twój podopieczny) unikał przetrenowania i kontuzji.
- Nauczysz się planować **suplementację dla osób aktywnych**, czyli jak bezpiecznie wspierać ciało boosterami, które naprawdę działają i mają sens.
- Poznasz podstawy **coachingu zdrowotnego i motywacji**, by umieć wspierać ludzi nie tylko dietą, ale również mentalnie.
- Będziesz analizować, jak **działa organizm w trakcie aktywności fizycznej**, co pozwoli Ci podejmować odpowiednie decyzje żywieniowe.

## Praca dla Ciebie

- Możesz zostać **dietetykiem sportowym w klubie fitness**, który układa diety pod treningi, pomaga w regeneracji i wspiera zawodników w osiągnięciu lepszych wyników.
- Pracuj jako **specjalista ds. suplementacji w firmie odżywek**, doradzając klientom, co naprawdę działa, a nie tylko dobrze wygląda na etykiecie.
- Zostaniesz **doradcą żywieniowym w ośrodku odnowy biologicznej**, gdzie łączysz wiedzę o diecie z regeneracją, wellness i spokojem ciała oraz głowy.
- Możesz pracować jako **ekspert ds. żywienia w siłowni**, wspierając osoby trenujące amatorsko lub zawodowo, by wycisnąć z formy maksimum potencjału.
- Otwórz własny gabinet i działaj jako **dietetyk sportowy prowadzący indywidualne konsultacje** dla osób aktywnych fizycznie, niezależnie od poziomu.
- Pracuj jako **trener zdrowego stylu życia** – łączysz wiedzę o diecie, ruchu i motywacji, by pomagać klientom osiągać cele i czuć się lepiej każdego dnia.

## Studia dofinansowane

Studia realizowane są w ramach projektu pn. „**KSZTAŁCIMY PRAKTYCZNE UMIEJĘTNOŚCI - Kompleksowy Program Rozwoju Uniwersytetu WSB Merito w Poznaniu**” (umowa nr: FERS.01.05-IP.08-0272/23-00) w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.



## Co zyskasz dzięki udziałowi w projekcie?

- Będziesz mieć zajęcia w **nowoczesnych laboratoriach**, które są wyposażone w sprzęt i programy zakupione specjalnie z funduszy projektowych – m.in. z chemii, mikrobiologii, dietetyki i technologii żywienia.
- Weźmiesz też udział w **wizytach studyjnych w topowych firmach i instytucjach z branży** – zobaczysz, jak wygląda praca dietetyka „od kuchni”.
- Skorzystasz z  **dodatkowych zajęć wyrównawczych** z tematów, które sprawiają trudność – wszystko po to, żebyś czuł(a) się pewnie na każdym etapie studiów (zajęcia dla chętnych).

## Program studiów

### Praktyczne studia

Uczymy tak, aby jak najlepiej przygotować Cię do rzeczywistych wyzwań, z jakimi spotkasz się w pracy zawodowej.

- **Projekty grupowe** – realne problemy biznesowe.
- **Symulacje** – decyzje w warunkach rynkowych.
- **Staże i praktyki** – doświadczenie w firmach.
- **Wykłady z praktykami** – eksperci z rynku.
- **Nowoczesne narzędzia** – aktualne technologie.
- **Case studies** – analiza realnych przypadków.

### Wybrane zajęcia kierunkowe:

- Podstawy dietetyki ogólnej
- Żywnienie człowieka zdrowego
- Żywnienie człowieka chorego
- Dietetyka pediatryczna
- Alergie i nietolerancje pokarmowe
- Farmakologia i farmakoterapia żywieniowa
- Edukacja żywieniowa
- Żywnienie osób starszych
- Analiza i ocena jakości żywności
- Higiena, toksykologia i bezpieczeństwo żywności



- Technologia żywności i projektowanie produktów spożywczych
- Nowoczesne technologie w dietetyce
- Towaroznastwo spożywcze
- Organizacja pracy dietetyka

### **Wybrane zajęcia specjalnościowe:**

- Psychologia osobowości i motywacji
- Diety alternatywne
- Biologiczne uwarunkowania rozwoju człowieka
- Biologiczne uwarunkowania wysiłku fizycznego
- Żywnienie i wspomaganie dietetyczne w różnych dyscyplinach sportu
- Choroby przewlekłe oraz zaburzenia metaboliczne w aspekcie wysiłku fizycznego
- Żywnienie w treningu personalnym
- Suplementacja w sporcie

### **Nauka języka obcego**

#### **Na studiach stacjonarnych:**

- 360 godzin nauki języka obcego (90 godz. na semestr) od 1 do 4 semestru.

#### **Na studiach niestacjonarnych:**

- 90 godzin nauki jednego języka obcego (45 godz. na semestr) w 3 i 4 semestrze.

Do wyboru: angielski, niemiecki, hiszpański.

### **Praktyki i staże**

Praktyki studenckie to ważny element studiów. Studenci studiów licencjackich oraz jednolitych studiów magisterskich realizują **960 godzin praktyk** (24 tygodnie), zdobywając doświadczenie zawodowe. Jeśli pracujesz w zawodzie zgodnym z kierunkiem studiów, możesz zaliczyć praktyki na podstawie zatrudnienia. W trakcie studiów masz też szansę na płatny staż. Programy stażowe przygotowują pracodawcy, z którymi współpracujemy, dostosowując wymagania do stanowisk, co ułatwia pierwsze kroki zawodowe.



## Sposób zaliczenia studiów

Tworzysz w zespole projekt dyplomowy, który rozwiązuje praktyczny lub teoretyczny problem związany z Twoim kierunkiem. Badając literaturę i przeprowadzając własne analizy, pracujesz nad autorską propozycją rozwiązania problemu. Wszystko, czego nauczysz się podczas studiów, pozwala Ci na stworzenie profesjonalnej pracy opartej na realnych danych i działaniach. by uzyskać tytuł licencjata, taki projekt musisz obronić przed komisją. To Ty wyznaczasz kierunek swojego projektu!

### Zasady rekrutacji

- Studentem studiów I stopnia (licencjackich lub inżynierskich) na Uniwersytecie WSB Merito możesz zostać po ukończeniu szkoły średniej, zdaniu matury i odebraniu świadectwa dojrzałości. O przyjęciu na studia decyduje kolejność zgłoszeń oraz złożenie kompletu dokumentów i spełnienie wymogów wynikających z zasad rekrutacji.

[Dowiedz się więcej](#)

### Stypendia i zniżki

- Na studiach I stopnia i jednolitych magisterskich możesz skorzystać z Programu Very Important Student (VIS) i studiować pierwszy semestr nawet za darmo.
- Możesz otrzymać te same stypendia, co studenci uczelni publicznych, w tym naukowe, sportowe, socjalne i zapomogi.
- Dodatkowo, elastyczny system opłat pozwala Ci wybrać, w ilu ratach chcesz opłacać czesne.

[Dowiedz się więcej](#)

## Ceny

W oparciu o art. 80 ust. 3 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce uczelnia raz w roku akademickim zwiększa wysokość czesnego określonego w § 3 ust. 1 Umowy o wskaźnik równy wskaźnikowi wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych za rok kalendarzowy poprzedzający rok, w którym dokonuje się waloryzacji, ogłoszony przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego, łącznie nie więcej niż o 30 % do czasu ukończenia studiów określonych w Umowie.