UNIWERSYTET WSB MERITO OPOLE | 20 LAT
wcześniej Wyższa Szkoła Bankowa

# Dietetyka sportowa

STUDIA I STOPNIA - SPECJALNOŚĆ

**Forma:** Niestacjonarne • Stacjonarne

**Sposób realizacji:** Hybrydowe • Tradycyjne

**Cechy:** Studia I stopnia licencjackie • Od października • Polski • Rekrutacja zakończona • 6 semestrów

**Miasto:** Opole

# Czego się nauczysz?

- Dowiesz się, jak opracowywać **plany żywieniowe** dostosowane do przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego w różnych dyscyplinach sportu.
- Nauczysz się stosować **suplementację** wspomagającą wydolność i regenerację organizmu osób aktywnych fizycznie.
- Poznasz techniki **motywowania pacjentów**, prowadząc coachingi zdrowotne i wspierając ich w osiąganiu celów związanych z aktywnością fizyczną.
- Zdobędziesz wiedzę o **żywieniu w sporcie i rekreacji**, co pomoże Ci wspierać zarówno zawodowych sportowców, jak i osoby ćwiczące rekreacyjnie.
- Opanujesz technologię **przygotowywania posiłków** dla sportowców, uwzględniając ich potrzeby żywieniowe i specyficzne cele treningowe.
- Zrozumiesz **psychologię sportu**, co pozwoli Ci lepiej współpracować z osobami aktywnymi, dbając o ich zdrowie fizyczne i psychiczne.

# Praca dla Ciebie

- Pracuj jako **dietetyk sportowy**. Twórz indywidualne plany żywieniowe dla zawodowych sportowców, wspierając ich wydolność i regenerację.
- Zostań **konsultantem żywieniowym w klubach fitness**. Doradzaj klientom, pomagając im osiągać cele związane z aktywnością fizyczną i zdrowym stylem życia.
- Bądź **ekspertem ds. suplementacji**. Wspieraj firmy produkujące suplementy diety, doradzając w zakresie składu i zastosowania produktów.
- Zatrudnij się jako **koordynator ds. żywienia w drużynach sportowych**. Zarządzaj dietami całych zespołów, dostosowując posiłki do cykli treningowych.
- Pracuj jako **specjalista ds. marketingu produktów dietetycznych**. Promuj i rozwijaj suplementy oraz żywność funkcjonalną skierowaną do sportowców.
- Rozwijaj się jako **przedsiębiorca w branży fitness i wellness**. Oferuj konsultacje żywieniowe lub prowadź catering dietetyczny dla aktywnych klientów.

# Program

## Praktyczne studia

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

- **Projekty grupowe** – realne problemy biznesowe.
- **Staże i praktyki** – doświadczenie w firmach.
- **Wykłady z praktykami** – eksperci z rynku.

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Opolu, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

- **Nowoczesne narzędzia** – aktualne technologie.
- **Case studies** – analiza realnych przypadków.

## Wybrane zajęcia kierunkowe

- Podstawy dietetyki
- Dietoprofilaktyka i dietoterapia
- Psychologia zachowan żywieniowych
- Podstawy żywienia człowieka
- Dietetyka pediatryczna
- Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia
- Diagnostyka laboratoryjna
- Działalność gospodarcza w dietetyce
- Edukacja zdrowotna i żywieniowa

## Wybrane zajęcia specjalnościowe

- Żywienie w różnych dyscyplinach sportu i rekreacji
- Fizjologia wysiłku fizycznego
- Elementy psychologii sportu
- Suplementacja i wspomaganie w sporcie
- Technologia przygotowania posiłków dla sportowców

## Nauka języka obcego

**Na studiach stacjonarnych:**

- 240 godzin nauki jednego języka obcego (80 godzin w semestrze, od 2 do 4 semestru).

**Na studiach niestacjonarnych:**

- 180 godzin nauki jednego języka obcego w 3 i 4 semestrze.

**Możesz wybrać: j. angielski lub j. niemiecki**

## Praktyki i staże

Praktyki studenckie to ważny element studiów. Studenci studiów licencjackich realizują **960 godzin**

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Opolu, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

**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

Na zakończenie studiów przystępujesz do egzaminu praktycznego oraz teoretycznego, na których wykażesz się wiedzą oraz umiejętnościami praktycznymi zdobytymi na studiach przed komisją egzaminacyjną rozwiązując studium przypadku.

### Zasady rekrutacji

Aby zostać **studentem studiów I stopnia (licencjackich lub inżynierskich)** na Uniwersytecie WSB Merito, należy:

- **ukończyć** szkołę średnią,
- **zdać maturę** i uzyskać **świadectwo dojrzałości,**
- złożyć komplet wymaganych **dokumentów,**
- **spełnić wymogi** wynikające 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 w pierwszym semestrze nawet za darmo.
- Możesz otrzymać te same stypendia, co studenci uczelni publicznych, w tym naukowe, sportowe, socjalne i zapomogi.
- 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.

Co dostajesz w ramach czesnego? Więcej niż się spodziewasz. Sprawdź.

## Wykładowcy i eksperci prowadzący zajęcia

### dr Michał Sienkiewicz, Menedżer kierunku

- Doktor nauk medycznych i nauk o zdrowiu w dyscyplinie nauki medyczne, dietetyk kliniczny i biochemik, organizator oraz prelegent konferencji żywieniowych i psychodietetycznych.
- W pracy naukowej koncentruje się na badaniach składników pokarmowych i nutraceutyków, które mogą wspierać terapię nieswoistych chorób zapalnych jelit oraz modulować funkcjonowanie osi jelito-mózg.

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Opolu, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

- Autor licznych artykułów naukowych opublikowanych w prestiżowych czasopismach, takich jak, "Advances in Nutrition", "Ageing Research Reviews" oraz "Critical Reviews in Food Science and Nutrition".
- To także popularyzator nauki, który zorganizował pierwszą w Polsce psychodietetyczną konferencję Ogólnopolską Konferencję Psychika a Dietetyka. Ponadto, jest twórcą Kongresu Pediatryczno-Żywieniowego.

## dr hab. Katarzyna Zabłocka-Słowińska

- Specjalizuje się w badaniach nad wpływem czynników żywieniowych na występowanie chorób niezakaźnych, oraz w ocenie stanu odżywienia i sposobu żywienia różnych grup populacyjnych. Członkini PAN.
- Jest wykładowczynią na kierunku dietetyka i studiach podyplomowych. Prowadzi warsztaty oraz szkolenia z dietetyki i psychodietetyki dla dietetyków, lekarzy, psychologów i specjalistów.
- Jest autorką i współautorką publikacji naukowych z zakresu dietetyki, obejmujących zarówno prace krajowe, jak i międzynarodowe, rozwijające wiedzę w tej dziedzinie.
- Prowadzi praktykę psychodietetyczną, wspierając osoby z zaburzeniami odżywiania, otyłością i problemami metabolicznymi. Edukuje poprzez podcast „Nawigacja” i autorskiego bloga.

## mgr Paulina Lechowska

- Prowadzi badania nad wpływem mindful eating na impulsywność i wybory żywieniowe dorosłych z ADHD. Zainteresowania naukowe obejmują żywienie osób neuroróżnorodnych i zaburzenia odżywiania.
- Dietetyczka kliniczna i psychodietetyczka, doktorantka UO w Opolu. Pracuje z pacjentami z zaburzeniami odżywiania, nadmierną masą ciała oraz ADHD.
- Prowadziła warsztaty dietetyczne na SLOT Art Festival w Lubiążu oraz o żywieniu w endometriozie dla Fundacji Pokonać Endometriozę. Udzieliła kilku wywiadów o żywieniu w opolskich mediach.
- Pracę z pacjentami opiera na dialogu motywującym i narzędziach CBT. Na co dzień propaguje wiedzę żywieniową, prowadząc warsztaty i szkolenia oraz działając w mediach społecznościowych.

## dr Magdalena Golachowska

- Biochemik, dietetyk kliniczny, specjalista psychodietetyki. Specjalizuje się w dietoterapii chorób przewlekłych i autoimmunologicznych. Naukowiec i wykładowca akademicki z wieloletnim stażem.
- Stopień doktora uzyskała w Holandii, w UMCG,, gdzie prowadziła badania nad genetycznym i komórkowym podłożem zaburzeń struktury mikrokosmków jelitowych u noworodków (choroba MVID).
- Prowadzi szkolenia dla firm i specjalistów, tłumaczyła książki, m.in. Utracone mikroby M. Blaasera, a także popularyzuje zdrowy styl życia w artykułach oraz wystąpieniach publicznych.
- Współpracuje z Instytutem Psychodietetyki, Fundacją „Art of Living” Centrum Promocji Zdrowia w Tarasce, klubami sportowymi, NZOZ, Kliniką Termografii, Instytutem Psychoterapii i Zdrowia Verso.

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Opolu, studentem zawierana jest w formie pisemnej.