

Dietetyka sportowa

STUDIA I STOPNIA - SPECJALNOŚĆ

Forma: Niestacjonarne • Stacjonarne

Sposób realizacji: Hybrydowe • Tradycyjne

Cechy: Studia I stopnia licencjackie • Od października • Polski • 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 osiągnięciu 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.
- **Nowoczesne narzędzia** – aktualne technologie.
- **Case studies** – analiza realnych przypadków.

Wybrane zajęcia kierunkowe

- Podstawy dietetyki
- Dietoprofilaktyka i dietoterapia
- Psychologia zachowań 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 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.

Wykładowcy

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.

- 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 Pediatriczno-Żywnieniowego.

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 neuroroznorodnych 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 polskich 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.