

Dietetyka w sporcie i rekreacji

STUDIA I STOPNIA - SPECJALNOŚĆ

Forma: Niestacjonarne • Stacjonarne

Sposób realizacji: Hybrydowe

Cechy: Studia I stopnia licencjackie • Od października • Polski

Miasto: Poznań



Czego się nauczysz?

- Nauczysz się, jak działać jako **ekspert ds. żywienia sportowców**, wspierając ich podczas treningów, zawodów i okresu regeneracji po wysiłku.
- Poznasz praktykę **układania diet dopasowanych do sportu**, które zwiększają wydolność, poprawiają wyniki i chronią zdrowie psychofizyczne.
- Odkryjesz, jak wspierać trenera jako **specjalista od odżywiania**, współtworząc strategię przygotowań i dopasowując dietę do planu treningowego.
- Nauczysz się analizować **suplementację i regenerację**, dobierać odpowiednie rozwiązania i monitorować efekty w sporcie i rekreacji.
- Zdobędziesz wiedzę o tym, jak wygląda praca **dietetyka w klubach sportowych**, gabinetach i centrach odnowy, łącząc teorię z praktyką.
- Dowiesz się, że absolwent tej specjalności ma przewagę na rynku pracy, bo łączy **dietetykę z wiedzą o sporcie i zdrowym stylu życia**.

Praca dla Ciebie

- Pracuj jako **dietetyk sportowy**. Wspieraj zawodników w planowaniu żywienia, poprawiaj ich wyniki i dbaj o skuteczną regenerację po wysiłku.
- Zatrudnij się jako **trener personalny z wiedzą dietetyczną**. Łącz plan ćwiczeń z dietą, ucz zdrowych nawyków i motywuj klientów do zmian.
- Bądź **konsultantem ds. suplementacji**. Doradź w wyborze odpowiednich preparatów, monitoruj efekty ich stosowania, analizuj potrzeby organizmu.
- Pracuj jako **dietetyk w klubie sportowym**. Twórz jadłospisy dla drużyn, współpracuj z trenerami i wspieraj proces przygotowań do zawodów.
- Zatrudnij się jako **specjalista ds. wellness i rekreacji**. Opracowuj programy prozdrowotne w centrach fitness i doradź w zakresie zdrowego stylu życia.
- Bądź **edukatorem zdrowotnym**. Prowadź warsztaty, szkolenia i akcje prozdrowotne, ucząc, jak mądrze łączyć dietę z aktywnością fizyczną.

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.
- **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

- Anatomia człowieka
- Fizjologia człowieka
- Podstawy chemii
- Biochemia
- Chemia żywności
- Podstawy genetyki człowieka
- Podstawy psychologii
- Elementy socjologii
- Żywnienie człowieka zdrowego
- Promocja zdrowia
- Mikrobiologia ogólna i żywności
- Parazytologia
- Żywnienie człowieka chorego
- Analiza i ocena jakości żywności
- Higiena, toksykologia i bezpieczeństwo żywności
- Technologia żywności i projektowanie produktów spożywczych
- Kliniczny zarys chorób
- Edukacja żywieniowa
- Nowoczesne technologie w dietetyce
- Organizacja pracy dietetyka
- Psychologia kliniczna
- Alergie i nietolerancje pokarmowe
- Farmakologia i farmakoterapia żywieniowa
- Towaroznawstwo spożywcze



- Bioetyka i etyka zawodu dietetyka
- Dietetyka pediatryczna
- Żywnienie osób starszych
- Prawo i polityka społeczna w ochronie zdrowia

Wybrane zajęcia specjalnościowe

- Psychologia osobowości i motywacji
- Biologiczne uwarunkowania rozwoju człowieka
- Diety alternatywne
- 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:

- 240 godzin nauki jednego języka obcego (60 godzin w semestrze, od 2 do 5 semestru).

Na studiach niestacjonarnych:

- 64 godziny nauki jednego języka obcego w 2 i 3 semestrze.

Możesz wybrać: j. angielski, j. niemiecki, j. 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 inżyniera, 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.