

Dietetyka w sporcie i rekreacji

STUDIA I STOPNIA - SPECJALNOŚĆ

Forma: Niestacjonarne • Stacjonarne

Sposób realizacji: Hybrydowe

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

Miasto: Szczecin



Czego się nauczysz?

- Zdobędziesz **kompetencje żywieniowe w sporcie** – nauczysz się układać diety wspierające wyniki zawodników w treningu, zawodach i okresie regeneracji.
- Opanujesz **szybkie planowanie diet w terenie** – dzięki czemu wesprzesz sportowców na siłowniach, basenach i podczas wydarzeń sportowo-rekreacyjnych.
- Będziesz **ekspertem ds. żywienia w sporcie** – kluczowym wsparciem dla trenera i drużyny, wpływającym realnie na ich formę i wyniki.
- Nauczysz się **tworzyć plany żywieniowe z myślą o zdrowiu psychicznym** – by dieta dawała nie tylko energię, ale też dobre samopoczucie.
- Wejdiesz w świat **eventów i warsztatów żywieniowych** – przygotujesz ciekawe akcje edukacyjne, które pokażą, że jedzenie to też fun i motywacja.
- Zdobędziesz **wiedzę o suplementacji i dietach alternatywnych** – poznasz najnowsze trendy i rozwiązania wspierające sportowców w różnych dyscyplinach.

Praca dla Ciebie

- Zostań **dietetykiem sportowym** i wspieraj zawodników w osiągnięciu wyników, dbając o ich dietę, regenerację i kondycję psychiczną na każdym etapie kariery.
- Pracuj jako **ekspert ds. żywienia w klubie fitness** – doradzaj, edukuj i układaj plany dietetyczne dopasowane do indywidualnych celów klientów.
- Otwórz własny **gabinet dietetyczny** i pracuj na własnych zasadach – buduj markę, pozyskuj klientów i zmieniaj ich podejście do zdrowia i żywienia.
- Zatrudnij się jako **dietetyk w firmie cateringowej** – twórz zbilansowane menu, które nie tylko smakuje, ale też wspiera zdrowy styl życia klientów.
- Dołącz do **zespołu w klinice medycyny estetycznej** – wspieraj pacjentów w procesie metamorfozy, dobierając dietę do zabiegów i efektów estetycznych.
- Zostań **pracownikiem instytucji naukowo-badawczej** – prowadź badania nad żywieniem sportowców, testuj innowacje i wprowadzaj nowe standardy w dietetyce.

Tryb studiowania dopasowany do Twojego planu dnia

- Studia na tym kierunku możesz realizować w formie **stacjonarnej** lub **niestacjonarnej**.
- Zajęcia prowadzone są w **modelu hybrydowym**, tj. wykłady realizowane są zdalnie przy użyciu



aplikacji MS Teams, a ćwiczenia, konwersatoria i lektoraty odbywają się w salach wykładowych.

Program dofinansowany z FERS 2021-2027

Studia na tym kierunku realizowane są w ramach projektu pt.: „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 to oznacza dla Ciebie?

- W ramach projektu powstaną m.in. laboratoria: chemii, mikrobiologii i nauk preparatywnych, dietetyczne i technologii żywienia.
- Będziesz mógł(-a) wziąć udział w darmowych szkoleniach specjalistycznych już w trakcie studiów i zdobyć certyfikaty, które potwierdzą twoje umiejętności w dietetyce.

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:

- Anatomia człowieka
- Podstawy chemii
- Społeczno-kulturowe konteksty odżywiania
- Fizjologia człowieka
- Podstawy genetyki człowieka



- Podstawy dietetyki ogólnej
- Podstawy psychologii
- Elementy socjologii
- Żywnienie człowieka zdrowego
- Promocja zdrowia
- Mikrobiologia ogólna i żywności
- Chemia żywności
- Biochemia
- Psychologia 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

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

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](#)

Zapisy na studia: online, szybko i wygodnie

- Proces rekrutacji przejdiesz online.
- W każdej chwili sprawdzisz status rekrutacji oraz historię zapisów.
- W dowolnym momencie możesz dokończyć przerwany proces uzupełniania formularza rekrutacyjnego.

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.