

Dietetyka sportowa

STUDIA I STOPNIA - SPECJALNOŚĆ

Forma: Niestacjonarne

Sposób realizacji: Hybrydowe

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



Czego się nauczysz?

- Nauczysz się **planować żywienie dla osób aktywnych**, dostosowując dietę do wysiłku fizycznego i regeneracji. Zadbaj o zdrowie i formę swoich przyszłych klientów.
- Zdobędziesz **wiedzę o suplementacji w sporcie**, pomagając w osiągnięciu lepszych wyników. Nauczysz się wybierać odpowiednie środki dla sportowców i osób aktywnych.
- Nabędziesz **umiejętności w tworzeniu programów dietetycznych**, wspierających odnowę biologiczną i poprawę jakości życia u osób aktywnych i sportowców.
- Nauczysz się **motywować swoich pacjentów**, prowadząc zdrowotne coachingi. Dowiesz się, jak wspierać ich w osiągnięciu celów związanych z lepszym stylem życia.
- Zrozumiesz, **jak żywienie wpływa na różne dyscypliny sportowe**. Wykorzystasz tę wiedzę do tworzenia diet idealnie dopasowanych do konkretnych potrzeb.
- Otrzymasz **praktyczne przygotowanie do pracy w branży fitness i wellness**, zdobywając wiedzę, jak wspierać klientów w ich dążeniach do zdrowia i sprawności.

Praca dla Ciebie

- **Zatrudnij się jako dietetyk w klubie sportowym**, wspierając zawodników w planowaniu posiłków i suplementacji. Pomóż im osiągać wyniki w oparciu o zdrowe odżywianie.
- **Bądź trenerem personalnym z wiedzą o dietetyce**, łącząc trening fizyczny z optymalnym odżywianiem. Twórz kompleksowe plany dla klientów dbających o formę.
- **Pracuj w ośrodkach odnowy biologicznej**, pomagając klientom w regeneracji po wysiłku. Twórz diety wspierające zdrowie i poprawiające samopoczucie.
- **Zostań doradcą żywieniowym w wellness i spa**, oferując spersonalizowane plany dietetyczne. Wspieraj klientów w utrzymaniu równowagi ciała i umysłu.
- **Zatrudnij się jako specjalista ds. żywienia w klubach fitness**, doradzając klientom, jak łączyć dietę z aktywnością fizyczną dla uzyskania najlepszych efektów.
- **Pracuj jako dietetyk w poradni dietetycznej**, pomagając osobom aktywnym fizycznie w poprawie wyników sportowych i ogólnej kondycji zdrowotnej.

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:

- Edukacja zdrowotna w promocji zdrowia
- Podstawy żywienia człowieka
- Podstawy dietetyki ogólnej
- Kliniczny zarys chorób
- Żywienie człowieka zdrowego i chorego
- Dietetyka pediatryczna
- Alergie i nietolerancje pokarmowe
- Farmakologia i farmakoterapia żywieniowa
- Społeczno-kulturowe konteksty odżywiania
- Dietetyka geriatryczna
- Analiza i ocena jakości żywności
- Higiena, toksykologia i bezpieczeństwo żywności
- Technologia żywności i potraw
- Diety niekonwencjonalne
- Organizacja pracy dietetyka
- Psychologia osobowości i motywacji

Nauka języka obcego

Na studiach stacjonarnych:

- 252 godzin nauki jednego języka obcego (84 godzin w semestrze, od 3 do 5 semestru).

Na studiach niestacjonarnych:

- 228 godzin nauki jednego języka obcego (76 godzin w semestrze, od 3 do 5 semestru).

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

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 Dolnośląskim DSW 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

- 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.
- Dodatkowe **stypendium dla najlepszych absolwentów** Uniwersytetu Dolnośląskiego DSW studiów I stopnia bezpośrednio kontynuujących naukę na studiach II stopnia.

[Dowiedz się więcej](#)