|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Wydział** | Nauk o Zdrowiu | |
| **Kierunek** | Dietetyka | |
| **Poziom studiów** | pierwszego stopnia | |
| **Forma studiów** | stacjonarna | |
| **Profil studiów** | praktyczny | |
| **Pozycja w planie studiów (lub kod przedmiotu)** | | | C.2.1 |

**KARTA ZAJĘĆ**

**1. Informacje ogólne**

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa zajęć | Poradnictwo żywieniowe |
| Punkty ECTS | 4 |
| Rodzaj zajęć | obowiązkowe/obieralne |
| Moduł/specjalizacja | Poradnictwo żywieniowe |
| Język, w którym prowadzone są zajęcia | Język polski |
| Rok studiów | 2 |
| Imię i nazwisko koordynatora zajęć oraz osób prowadzących zajęcia | mgr Beata Podbereska |

**2. Formy dydaktyczne prowadzenia zajęć i liczba godzin w semestrze**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Liczba godzin** | **Rok studiów/semestr** | **Punkty ECTS** (zgodnie z programem studiów) |
| **wykład** | **15** | **2/4** | **4** |
| **ćwiczenia** | **45** | **2/4** |

**3. Wymagania wstępne, z uwzględnieniem sekwencyjności zajęć**

|  |
| --- |
| Znajomość zasad żywienia osób zdrowych i chorych |

**4. Cele kształcenia**

|  |
| --- |
| C1 -Rozszerzenie dotychczasowej wiedzy z zakresu zasad żywienia osób zdrowych i chorych.  C2 – Zdobycie umiejętności wykorzystania wiedzy w praktyce- umiejętność przekazywania informacji żywieniowej dostosowanej indywidualnie do potrzeb pacjenta/ klienta.  C3 – Rozwinięcie umiejętności planowania indywidualnego lub grupowego planu żywienia, przygotowanie do prowadzenia edukacji indywidualnej i grupowej.  C4- Umiejętność wykorzystywania poznanych form oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia w praktyce- umiejętne wykonywanie pomiarów antropometrycznych, analizy składu ciała, oceny dzienniczków żywieniowych, przeprowadzenie skutecznego wywiadu żywieniowego. |

**5. Efekty uczenia się dla zajęć wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Symbol efektu uczenia się** | **Opis efektu uczenia się** | **Odniesienie do efektu kierunkowego** |
| **WIEDZA** | | | |
| W\_01 | Zna zasady zdrowego żywienia i stylu życia dla młodzieży i dorosłych. Zna przyczyny i skutki zaburzeń odżywiania ludzi młodych i dorosłych. | K\_W12 |
| W\_02 | Rozumie procesy rozwoju osobniczego od dzieciństwa do późnej starości, zna zasady żywienia dostosowane do naturalnych etapów życia człowieka. | K\_W09 |
| W\_03 | Zna zasady i znaczenie promocji zdrowia, właściwego odżywiania i zdrowego stylu życia w profilaktyce chorób społecznych i dietozależnych. | K\_W27 |
| **UMIEJĘTNOŚCI** | | | |
| U\_01 | Potrafi zaplanować i wdrożyć odpowiednie postępowanie żywieniowe w celu zapobiegania chorobom dietozależnym oraz ich leczenia. | K\_U18 |
| U\_02 | Potrafi przygotować odpowiedni model żywienia oraz materiały edukacyjne dla określonego pacjenta z różnymi schorzeniami. Potrafi zachęcić i zmotywować do działania. | K\_U04 |
| U\_03 | Potrafi przeprowadzić wywiad żywieniowy i dokonać oceny stanu odżywienia w oparciu o badania przesiewowe i pogłębioną ocenę stanu odżywienia (potrafi przeprowadzić badania antropometryczne, analizę składu ciała) | K\_U09 |
| **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** | | | |
| K\_01 | Wykazuje dążenie do stałego dokształcania się i podnoszenia swoich kwalifikacji. | K\_K06 |
| K\_02 | Stawia dobro pacjenta oraz grup społecznych na pierwszym miejscu i okazuje szacunek wobec pacjenta (klienta) i grup społecznych. | K\_K04 |

**6. Treści programowe oraz liczba godzin na poszczególnych formach zajęć** (zgodnie z programem studiów):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści wykładów** | **Liczba godzin na studiach** | |
| **stacjonarnych** | **niestacjonarnych** |
| W1 | Zasady zdrowego żywienia w każdej grupie wiekowej. | 5 | - |
| W2 | Edukacja żywieniowa pacjentów chorych- jak skutecznie rozpocząć zmianę dotychczasowych nawyków żywieniowych u pacjenta z uwzględnieniem wybranej jednostki chorobowej. | 5 | - |
| W3 | Dostępne materiały edukacyjne- gdzie ich szukać i jak wykorzystać- piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, talerz zdrowego żywienia, siatki centylowe, tabele norm i inne. | 5 | - |
|  | **Razem liczba godzin wykładów** | **15** | - |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści ćwiczeń** | **Liczba godzin na studiach** | |
| **stacjonarnych** | **niestacjonarnych** |
| C1 | Wykorzystanie dostępnych metod oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia w praktyce- praca w grupach, prowadzenie pierwszych porad żywieniowych. | 10 | - |
| C2 | Pacjent szpitalny, pacjent komercyjny- jakie są różnice w możliwości prowadzenia poradnictwa żywieniowego i jak je wykorzystać z korzyścią dla obu pacjentów- przygotowywanie materiałów edukacyjnych. | 10 | - |
| C3 | Praktyczne prowadzenie poradnictwa żywieniowego - jego planowanie- dla pacjentów zdrowych z różnych grup wiekowych. | 10 | - |
| C4 | Planowanie poradnictwa żywieniowego dla pacjentów w wybranych jednostkach chorobowych w różnym wieku. | 15 | - |
|  | **Razem liczba godzin ćwiczeń** | **45** | - |

**7. Metody oraz środki dydaktyczne wykorzystywane w ramach poszczególnych form zajęć**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Metody dydaktyczne (wybór z listy)** | **Środki dydaktyczne** |
| Wykład | M1-wykład informacyjny | Komputer, projektor |
| Ćwiczenia | M2 - metoda problemowa, analiza przypadku, symulacja  M5 - metoda praktyczna, umiejętne wykonywanie pomiarów antropometrycznych, analizy składu ciała, oceny dzienniczków żywieniowych, przeprowadzenie skutecznego wywiadu żywieniowego, analiza raportów, dokumentacji medycznej | Komputer, projektor, tablice poglądowe, program komputerowy do układania jadłospisów, analizator składu ciała, antropometr, miarka do pomiarów obwodów ciała, fałdomierz, kwestionariusz wywiadu żywieniowego, dokumentacja medyczna, raporty |

**8. Sposoby (metody) weryfikacji i oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta**

**8.1. Sposoby (metody) oceniania osiągnięcia efektów uczenia się na poszczególnych formach zajęć**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Ocena formująca (F)**  **–** wskazuje studentowi na potrzebę uzupełniania wiedzy lub stosowania określonych metod i narzędzi, stymulujące do doskonalenia efektów pracy **(wybór z listy)** | **Ocena podsumowująca (P) –** podsumowuje osiągnięte efekty uczenia się **(wybór z listy)** |
| Wykład | **-** | P1 - test |
| Ćwiczenia | F2 - obserwacja podczas zajęć / aktywność,  F4 - wypowiedź/wystąpienie (analiza i interpretacja ułożonego jadłospisu)  F5 – ćwiczenia sprawdzające ocena umiejętności wykonywania pomiarów antropometrycznych, analizy składu ciała, oceny dzienniczków żywieniowych, przeprowadzenie skutecznego wywiadu żywieniowego. | P5 – prezentacja /wypowiedź problemowa |

**8.2. Sposoby (metody) weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się (wstawić „x”)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Symbol**  **efektu** | Wykład | Ćwiczenia | | | |
| Metoda oceny P1 | F2 | F4 | F5 | P5 |
| W\_01 | x |  | x |  | x |
| W\_02 | x |  | x |  | x |
| W\_03 | x |  | x |  | x |
| U\_01 |  | x | x | x | x |
| U\_02 |  | x | x | x | x |
| U\_03 |  | x | x | x | x |
| K\_01 |  | x | x | x | x |
| K\_02 |  | x | x | x | x |

# 9. Opis sposobu ustalania oceny końcowej (zasady i kryteria przyznawania oceny, a także sposób obliczania oceny w przypadku zajęć, w skład których wchodzi więcej niż jedna forma prowadzenia zajęć, z uwzględnieniem wszystkich form prowadzenia zajęć oraz wszystkich terminów egzaminów i zaliczeń, w tym także poprawkowych):

|  |
| --- |
| Ocena końcowa z egzaminu będzie efektem zaliczenia testu wyboru składającego się z 20 pytań (20-19pkt = bdb; 18-17pkt = db+; 16-15pkt = db; 14-13 pkt = dst+; 12-11pkt = dst). Przystąpienie do testu będzie poprzedzone zaliczeniem ćwiczeń, w czasie których student przygotowuje prezentację dotyczącą wybranego tematu, przedstawia ją i zachęca grupę do analizy i dyskusji zagadnienia. |

10. Forma zaliczenia zajęć

|  |
| --- |
| Egzamin |

11. Obciążenie pracą studenta (sposób wyznaczenia punktów ECTS):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma aktywności studenta** | **Liczba godzin** | |
| **na studiach stacjonarnych** | **na studiach niestacjonarnych** |
| **Godziny kontaktowe studenta (w ramach zajęć):** | | | |
| liczba godzin pracy studenta z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia | **60** | **-** |
| **Praca własna studenta (indywidualna praca studenta związana z zajęciami):** | | | |
| przygotowanie do zaliczenia | 5 | - |
| przygotowanie do egzaminu | 10 | - |
| przygotowanie do realizacji ćwiczeń | 10 | - |
| zapoznanie z literaturą | 10 | - |
| Przygotowanie prezentacji | 5 | - |
| **suma godzin:** | **100** | **-** |
| **liczba pkt ECTS przypisana do zajęć:** (1 pkt ECTS odpowiada od 25 do 30 godzin aktywności studenta) | **4** | **-** |

12. Literatura zajęć

|  |
| --- |
| **Literatura obowiązkowa:**   1. Ciborowska H., Ciborowski A., Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka, PZWL, Warszawa 2021. 2. Woynarowska B., Edukacja zdrowotna: podręcznik akademicki, PWN, Warszawa, 2017. |
| **Literatura zalecana / fakultatywna:**   1. Woynarowska B., Profilaktyka w pediatrii, PZWL, Warszawa 2020. |

13. Informacje dodatkowe

|  |  |
| --- | --- |
| imię i nazwisko sporządzającego | mgr Beata Podbereska |
| data sporządzenia / aktualizacji | 31.01.2024 |
| dane kontaktowe (e-mail) | gabinet@dietetykdebno.pl |
| podpis |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Wydział** | Nauk o Zdrowiu | |
| **Kierunek** | Dietetyka | |
| **Poziom studiów** | pierwszego stopnia | |
| **Forma studiów** | stacjonarna | |
| **Profil studiów** | praktyczny | |
| **Pozycja w planie studiów (lub kod przedmiotu)** | | | C.2.2 |

**KARTA ZAJĘĆ**

**1. Informacje ogólne**

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa zajęć | Pracownia technologiczno-żywieniowa |
| Punkty ECTS | 3 |
| Rodzaj zajęć | obowiązkowe |
| Moduł/specjalizacja | Nauki kierunkowe |
| Język, w którym prowadzone są zajęcia | Język polski |
| Rok studiów | 2 |
| Imię i nazwisko koordynatora zajęć oraz osób prowadzących zajęcia | mgr inż. Małgorzata Jodko |

**2. Formy dydaktyczne prowadzenia zajęć i liczba godzin w semestrze**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Liczba godzin** | **Rok studiów/semestr** | **Punkty ECTS** (zgodnie z programem studiów) |
| **ćwiczenia** | **45** | **2/4** | **3** |

**3. Wymagania wstępne, z uwzględnieniem sekwencyjności zajęć**

|  |
| --- |
| - |

**4. Cele kształcenia**

|  |
| --- |
| C1 Zapoznanie studenta z planowaniem i wykorzystanie różnych etapów procesu technologicznego sporządzania potraw w planowaniu dietoterapii schorzeń objętych polskim systemem dietetycznym. |

**5. Efekty uczenia się dla zajęć wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Symbol efektu uczenia się** | **Opis efektu uczenia się** | **Odniesienie do efektu kierunkowego** |
| **WIEDZA** | | | |
| W\_01 | Zna terminologię związaną z technologią potraw oraz podstawami towaroznawstwa. | K\_W06 |
| **UMIEJĘTNOŚCI** | | | |
| U\_01 | Potrafi dokonać odpowiedniego doboru surowców do produkcji potraw stosowanych w dietoterapii oraz zastosować odpowiednie techniki sporządzania potraw. | K\_U11 |
| **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** | | | |
| K\_01 | stałego dokształcania się i podnoszenia swoich kwalifikacji. | K\_K06 |

**6. Treści programowe oraz liczba godzin na poszczególnych formach zajęć** (zgodnie z programem studiów):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści ćwiczeń** | **Liczba godzin na studiach** | |
| **stacjonarnych** | **Niestacjonarnych** |
| C1 | Organizacja pracy przy produkcji wybranych potraw. | 1 | - |
| C2 | Mierzenie i ważenie produktów żywnościowych. Przeliczanie zawartości odpadków w obróbce wstępnej produktów spożywczych. | 2 | - |
| C3 | Sporządzanie soków, przecierów owocowych, warzywnych i warzywno-owocowych oraz koktajli mleczno-owocowych. Wartość odżywcza soków i napojów. | 2 | - |
| C4 | Wykorzystanie drobiu w dietetyce. Przygotowanie potraw z mięsa drobiowego oraz ocena jego cech organoleptycznych i wartości odżywczych. | 2 | - |
| C5 | Mięso zwierząt rzeźnych i egzotycznych. Możliwość wykorzystania mięsa zwierząt rzeźnych w dietetyce, Sporządzanie i ocena wartości odżywczej dań mięsnych typowych dla diety łatwostrawnej. | 2 | - |
| C6 | Zastosowanie ryb w dietetyce. Kwasy tłuszczowe omega 3. Sporządzanie i ocena wartości odżywczej potraw rybnych. | 2 | - |
| C7 | Zastosowanie miodu w dietetyce. Przygotowanie potraw z miodem oraz ocena ich cech organoleptycznych oraz wartości odżywczych. | 2 | - |
| C8 | Wykorzystanie roślin strączkowych w dietetyce. Sporządzanie i ocena wartości odżywczej potraw z wykorzystaniem nasion roślin strączkowych. | 2 | - |
| C9 | Wartość odżywcza dań typu fast-food. | 2 | - |
| C10 | Orzechy – wartość odżywcza i możliwości wykorzystania w dietetyce. Przygotowywanie potraw z wykorzystaniem różnych odmian orzechów. | 2 | - |
| C11 | Wykorzystanie produktów zbożowych. w dietetyce. Przygotowywanie potraw z wykorzystaniem produktów zbożowych. | 2 | - |
| C12 | Wykorzystanie potraw regionalnych w dietetyce. Sporządzanie wybranych potraw regionalnych. Ocena wartości odżywczej. | 2 | - |
| C13 | Sen i odżywianie. Praca w nietypowych godzinach. Opracowanie jadłospisu dla osoby pracującej w nocy. | 2 | - |
| C14 | Wartość energetyczna oraz możliwości wykorzystania napojów alkoholowych w dietetyce. | 2 | - |
| C15 | Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu. Przygotowywanie potraw typowych dla diety łato strawnej z ograniczeniem tłuszczu. Ocena wartości odżywczej. | 2 | - |
| C16 | Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego. Przygotowywanie potraw typowych dla diety łato strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego. Ocena wartości odżywczej. | 2 | - |
| C17 | Dieta papkowata. Sporządzanie potraw i ocena wartości odżywczej diety papkowatej. | 2 | - |
| C18 | Dieta bogatoresztkowa. Przygotowywanie potraw typowych dla diety bogatoresztkowej. | 2 | - |
| C19 | Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa. Przygotowywanie potraw typowych dla diety bogatobiałkowej. | 2 | - |
| C20 | Mleko i produkty mleczne. Przygotowywanie potraw stosowanych w profilaktyce osteoporozy. | 2 | - |
| C21 | Dieta płynna. Dieta płynna wzmocniona. Przygotowywanie potraw typowych dla diety płynnej. | 2 | - |
| C22 | Laktoza. Nietolerancja laktozyPrzygotowywanie potraw z preparatów bezlaktozowych, ubogolaktozowych. | 2 | - |
| C23 | Celiakia. Przygotowywanie potraw bezglutenowych. | 1 | - |
| C24 | Kawa, herbata, kakao -wartość odżywcza, możliwość wykorzystania w dietetyce. Zielona herbata, kawa – właściwości. | 1 | - |
|  | **Razem liczba godzin ćwiczeń** | **45** | - |

**7. Metody oraz środki dydaktyczne wykorzystywane w ramach poszczególnych form zajęć**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Metody dydaktyczne (wybór z listy)** | **Środki dydaktyczne** |
| Ćwiczenia | M2 – metoda problemowa, metody aktywizujące | Pracownia technologiczno – żywieniowa z wyposażeniem. |

**8. Sposoby (metody) weryfikacji i oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta**

**8.1. Sposoby (metody) oceniania osiągnięcia efektów uczenia się na poszczególnych formach zajęć**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Ocena formująca (F)**  **–** wskazuje studentowi na potrzebę uzupełniania wiedzy lub stosowania określonych metod i narzędzi, stymulujące do doskonalenia efektów pracy **(wybór z listy)** | **Ocena podsumowująca (P) –** podsumowuje osiągnięte efekty uczenia się **(wybór z listy)** |
| Ćwiczenia | F2- obserwacja podczas zajęć / aktywność  F4 - prezentacja | P3 - ocena podsumowująca powstała na podstawie ocen formujących, uzyskanych w semestrze |

**8.2. Sposoby (metody) weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się (wstawić „x”)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Symbol efektu** | Ćwiczenia | | |
| F2 | F4 | P3 |
| W\_01 | x | x | x |
| U\_01 | x | x | x |
| K\_01 | x | x | x |

# 9. Opis sposobu ustalania oceny końcowej (zasady i kryteria przyznawania oceny, a także sposób obliczania oceny w przypadku zajęć, w skład których wchodzi więcej niż jedna forma prowadzenia zajęć, z uwzględnieniem wszystkich form prowadzenia zajęć oraz wszystkich terminów egzaminów i zaliczeń, w tym także poprawkowych):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Efekt uczenia się** | **Na ocenę 3** | **Na ocenę 4** | **Na ocenę 5** |
| W1 | Student zna wybrane podstawowe pojęcia związane z terminologią związaną z technologią potraw oraz podstawami towaroznawstwa. | Student zna większość podstawowych pojęć związanych z technologią potraw oraz podstawami towaroznawstwa. | Student zna wszystkie wymagane pojęcia związane z technologią potraw oraz podstawami towaroznawstwa. |
| U1 | Student w wystarczającym stopniu potrafi dokonać odpowiedniego doboru surowców do produkcji potraw stosowanych w dietoterapii oraz zastosować odpowiednie techniki sporządzania potraw.. | Student w znacznym stopniu posługuje się wiedzą na temat wykorzystania produktów i potrafi dokonać odpowiedniego doboru surowców do produkcji potraw stosowanych w dietoterapii oraz zastosować odpowiednie techniki sporządzania potraw. | Student sprawnie posługuje się wiedzą na temat doboru i wykorzystania surowców do produkcji potraw. Potrafi dokonać odpowiedniego doboru w dietoterapii oraz zastosować odpowiednie techniki sporządzania potraw.Dostrzega wpływ dietoterapii na organizm człowieka. |
| K1 | Student w zasadzie rozumie potrzebę ustawicznego doskonalenia zawodowego oraz w pewnym stopniu uzupełnia swoją wiedzę, korzysta z różnych źródeł – literatury, internetu, dokumentów. | Student rozumie potrzebę ustawicznego doskonalenia zawodowego oraz uzupełnia swoją wiedzę, korzysta z różnych źródeł – literatury, internetu, dokumentów | Student doskonale rozumie potrzebę ustawicznego doskonalenia zawodowego oraz na bieżąco uzupełnia swoją wiedzę, korzysta z różnych źródeł – literatury, internetu, dokumentów. Poszukuje nowych rozwiązań i propozycji dla klientów. |

10. Forma zaliczenia zajęć

|  |
| --- |
| Zaliczenie z oceną |

11. Obciążenie pracą studenta (sposób wyznaczenia punktów ECTS):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma aktywności studenta** | **Liczba godzin** | |
| **na studiach stacjonarnych** | **na studiach niestacjonarnych** |
| **Godziny kontaktowe studenta (w ramach zajęć):** | | | |
| liczba godzin pracy studenta z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia | **45** | **-** |
| **Praca własna studenta (indywidualna praca studenta związana z zajęciami):** | | | |
| przygotowanie do zaliczenia | 10 | - |
| przygotowanie do ćwiczeń, | 15 | - |
| zapoznanie z literaturą | 5 | - |
| Przygotowanie prezentacji | 5 | - |
| **suma godzin:** | **80** | **-** |
| **liczba pkt ECTS przypisana do zajęć:** (1 pkt ECTS odpowiada od 25 do 30 godzin aktywności studenta) | **3** | **-** |

12. Literatura zajęć

|  |
| --- |
| **Literatura obowiązkowa:**   1. Ciborowska H., Rudnicka A. „Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka” Wyd. PZWL, Warszawa 2008. 2. Gawęcki J., Hryniewicki L. Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007. 3. Pijanowski E., Dłużewski M. Ogólna technologia żywności, WNT; Warszawa 2004. 4. Motderna E. Kędzia, B. Kędzia, Miody odmianowe i ich znaczenie lecznicze. WDR. Włocławek 2002. 5. Świderski F. Towaroznawstwo żywności przetworzonej. Technologia i ocena jakościowa; (red.), SGGW; Warszawa 2003. 6. Flis K., Procner A. Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem cz. 3; WSiP, Warszawa 2007. 7. Szymanderska H., Kuchnia polska -potrawy regionalne Świat Książki 2007. 8. Kuchnia podlaska, A. Fiedoruk, wyd. ZYSK i S-ka, Poznań 2007. 9. Przybylak Z., Tradycyjna kuchnia pomorsko – wielkopolska, ZYSK i S-ka, Poznań 2007. 10. Świderski F., Żywność wygodna i żywność funkcjonalna. Wydawnictwo Naukowo –Techniczne, Warszawa2003. 11. Gertig H., Przysławski J., Bromatologia, zarys nauki o żywności i żywieniu. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. |
| **Literatura zalecana / fakultatywna:** |

13. Informacje dodatkowe

|  |  |
| --- | --- |
| imię i nazwisko sporządzającego | Małgorzata Jodko |
| data sporządzenia / aktualizacji | 31.01.2024 |
| dane kontaktowe (e-mail) |  |
| podpis |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Wydział** | Nauk o Zdrowiu | |
| **Kierunek** | Dietetyka | |
| **Poziom studiów** | pierwszego stopnia | |
| **Forma studiów** | stacjonarna | |
| **Profil studiów** | praktyczny | |
| **Pozycja w planie studiów (lub kod przedmiotu)** | | | C.2.3 |

**KARTA ZAJĘĆ**

**1. Informacje ogólne**

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa zajęć | Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia |
| Punkty ECTS | 2 |
| Rodzaj zajęć | obowiązkowe/obieralne |
| Moduł/specjalizacja | Poradnictwo żywieniowe |
| Język, w którym prowadzone są zajęcia | Język polski |
| Rok studiów | 2 |
| Imię i nazwisko koordynatora zajęć oraz osób prowadzących zajęcia | mgr Beata Podbereska |

**2. Formy dydaktyczne prowadzenia zajęć i liczba godzin w semestrze**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Liczba godzin** | **Rok studiów/semestr** | **Punkty ECTS** (zgodnie z programem studiów) |
| **ćwiczenia** | **45** | **II/4** | **2** |

**3. Wymagania wstępne, z uwzględnieniem sekwencyjności zajęć**

|  |
| --- |
| Realizacja efektów uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji z chemii żywności, biochemii ogólnej i żywności |

**4. Cele kształcenia**

|  |
| --- |
| C1 - Przedmiot obejmuje przekazanie i doskonalenie wiedzy koniecznej dla przeprowadzenia samodzielnej oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia na poziomie jednostki i populacji. |

**5. Efekty uczenia się dla zajęć wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Symbol efektu uczenia się** | **Opis efektu uczenia się** | **Odniesienie do efektu kierunkowego** |
| **WIEDZA** | | | |
| W\_01 | Zna zasady zdrowego żywienia i potrafi je wdrażać u osób z nieprawidłową masą ciała (niedożywionych oraz/lub z otyłością) | K\_W13 |
| W\_02 | Zna zasady planowania żywienia dostosowanego do naturalnych okresów życia człowieka | K\_W09 |
| **UMIEJĘTNOŚCI** | | | |
| U\_01 | Potrafi przeprowadzić wywiad żywieniowy i dokonać oceny stanu odżywienia w oparciu o badania przesiewowe i pogłębioną ocenę stanu odżywienia (potrafi przeprowadzić badania antropometryczne, analizę składu ciała) | K\_U09 |
| U\_02 | Potrafi dokonać wyliczenia indywidualnego zapotrzebowania na składniki odżywcze oraz ma umiejętność korzystania z tabel wartości odżywczej produktów i programów komputerowych w celu skomponowania właściwej diety pod względem jej wartości odżywczej i energetycznej | K\_U12  K\_U13 |
| U\_03 | przygotować odpowiedni model żywienia oraz materiały edukacyjne dla określonego pacjenta z różnymi schorzeniami. Potrafi zachęcić i zmotywować do działania. | K\_U04 |
| **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** | | | |
| K\_01 | Rozumie potrzebę ustawicznego doskonalenia zawodowego oraz uzupełnia swoją wiedzę, korzysta z różnych źródeł – literatury, internetu, dokumentów | K\_K06 |
| K\_02 | Jest gotów do współpracy z lekarzami różnych specjalności dzięki wiedzy z dziedziny toksykologii żywności | K\_K01 |

**6. Treści programowe oraz liczba godzin na poszczególnych formach zajęć** (zgodnie z programem studiów):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści ćwiczeń** | **Liczba godzin na studiach** | |
| **stacjonarnych** | **niestacjonarnych** |
| Ćw.1 | Stan odżywienia i sposób żywienia populacji polskiej w zależności od wieku - najczęstsze błędy żywieniowe. | 12 | - |
| Ćw.2 | Metody oceny stanu odżywienia i sposoby żywienia- antropometryczne, biochemiczne, i inne. | 12 | - |
| Ćw.3 | Praca z pacjentem- pomiary antropometryczne, analiza składu ciała, obliczenie zapotrzebowania energetycznego, kontakt z pacjentem. | 12 | - |
| Ćw4 | Podsumowanie, prezentacje, zaliczenie przedmiotu. | 9 | - |
|  | **Razem liczba godzin ćwiczeń** | **45** | - |

**7. Metody oraz środki dydaktyczne wykorzystywane w ramach poszczególnych form zajęć**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Metody dydaktyczne (wybór z listy)** | **Środki dydaktyczne** |
| Ćwiczenia | M2 – metoda problemowa, metoda przypadków,  M5- metoda praktyczna, umiejętne wykonywanie pomiarów antropometrycznych, analizy składu ciała, obliczenie zapotrzebowania energetycznego, oceny dzienniczków żywieniowych, przeprowadzenie skutecznego wywiadu żywieniowego, analiza raportów, dokumentacji medycznej | Komputer, projektor, programy komputerowe do tworzenia diet tabele wartości odżywczej produktów, materiały edukacyjne, wyposażenie pracowni dietetycznej, dokumentacja medyczna, raporty |

**8. Sposoby (metody) weryfikacji i oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta**

**8.1. Sposoby (metody) oceniania osiągnięcia efektów uczenia się na poszczególnych formach zajęć**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Ocena formująca (F)**  **–** wskazuje studentowi na potrzebę uzupełniania wiedzy lub stosowania określonych metod i narzędzi, stymulujące do doskonalenia efektów pracy **(wybór z listy)** | **Ocena podsumowująca (P) –** podsumowuje osiągnięte efekty uczenia się **(wybór z listy)** |
| Ćwiczenia | F2 - obserwacja podczas zajęć / aktywność,  F5 - ćwiczenia praktyczne – ćwiczenia sprawdzające ocena umiejętności wykonywania pomiarów antropometrycznych, analizy składu ciała, oceny dzienniczków żywieniowych, przeprowadzenie skutecznego wywiadu żywieniowego. | P4 - referat  P5 - wystąpienie/prezentacja |

**8.2. Sposoby (metody) weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się (wstawić „x”)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Symbol**  **efektu** | Wykład | Ćwiczenia | | |
| F2 | F5 | P4 | P5 |
| W\_01 |  |  | x | x |
| W\_02 |  |  | x | x |
| U\_01 | x | x | x | x |
| U\_02 | x | x | x | x |
| U\_03 | x | x | x | x |
| K\_01 | x | x | x | x |
| K\_02 | x | x | x | x |

# 9. Opis sposobu ustalania oceny końcowej (zasady i kryteria przyznawania oceny, a także sposób obliczania oceny w przypadku zajęć, w skład których wchodzi więcej niż jedna forma prowadzenia zajęć, z uwzględnieniem wszystkich form prowadzenia zajęć oraz wszystkich terminów egzaminów i zaliczeń, w tym także poprawkowych):

|  |
| --- |
| Ocena końcowa będzie efektem zaliczenia ćwiczeń, w czasie których student przygotowuje prezentację dotyczącą wybranego tematu, przedstawia ją i zachęca grupę do analizy i dyskusji zagadnienia. |

10. Forma zaliczenia zajęć

|  |
| --- |
| Zaliczenie z oceną |

11. Obciążenie pracą studenta (sposób wyznaczenia punktów ECTS):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma aktywności studenta** | **Liczba godzin** | |
| **na studiach stacjonarnych** | **na studiach niestacjonarnych** |
| **Godziny kontaktowe studenta (w ramach zajęć):** | | | |
| liczba godzin pracy studenta z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia | **45** | **-** |
| **Praca własna studenta (indywidualna praca studenta związana z zajęciami):** | | | |
| przygotowanie do realizacji ćwiczeń | 5 | - |
| zapoznanie z literaturą | 5 | - |
| Przygotowanie prezentacji | 5 | - |
| **suma godzin:** | **60** | **-** |
| **liczba pkt ECTS przypisana do zajęć:** (1 pkt ECTS odpowiada od 25 do 30 godzin aktywności studenta) | **2** | **-** |

12. Literatura zajęć

|  |
| --- |
| **Literatura obowiązkowa:**   1. Ciborowska H., Ciborowski A., Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka, PZWL, Warszawa 2021. 2. Ostrowska L., Dietetyka kompendium, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2021. |
| **Literatura zalecana / fakultatywna:**   1. Jarosz M., Normy żywienia dla populacji polskiej i ich zastosowanie, nowelizacja. IŻŻ, Warszawa, 2020. |

13. Informacje dodatkowe

|  |  |
| --- | --- |
| imię i nazwisko sporządzającego | mgr Beata Podbereska |
| data sporządzenia / aktualizacji | 31.01.2024 |
| dane kontaktowe (e-mail) | gabinet@dietetykdebno.pl |
| podpis |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Akademia_logo (4) | **Wydział** | Nauk o Zdrowiu | |
| **Kierunek** | Dietetyka | |
| **Poziom studiów** | pierwszego stopnia | |
| **Forma studiów** | stacjonarna | |
| **Profil studiów** | praktyczny | |
| **Pozycja w planie studiów (lub kod przedmiotu)** | | | C.2.4 |

**KARTA ZAJĘĆ**

**1. Informacje ogólne**

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa zajęć | Żywienie kobiet ciężarnych i karmiących |
| Punkty ECTS | 5 |
| Rodzaj zajęć | obowiązkowe/obieralne |
| Moduł/specjalizacja | Poradnictwo żywieniowe |
| Język, w którym prowadzone są zajęcia | Język polski |
| Rok studiów | 3 |
| Imię i nazwisko koordynatora zajęć oraz osób prowadzących zajęcia | mgr Małgorzata Kazimierczak |

**2. Formy dydaktyczne prowadzenia zajęć i liczba godzin w semestrze**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Liczba godzin** | **Rok studiów/semestr** | **Punkty ECTS** (zgodnie z programem studiów) |
| **wykład** | **15** | **3/5** | **5** |
| **ćwiczenia** | **60** | **3/5** |

**3. Wymagania wstępne, z uwzględnieniem sekwencyjności zajęć**

|  |
| --- |
| Przekazanie wiedzy dotyczącej zagadnień żywienia kobiet w ciąży i w okresie karmienia i jego wpływ na zdrowie matki i dziecka, a także profilaktyki chorób metabolicznych i miażdżycy |

**4. Cele kształcenia**

|  |
| --- |
| C1 -Przekazanie wiedzy dotyczącej zagadnień żywienia kobiet w ciąży i w okresie karmienia i jego wpływ na zdrowie matki i dziecka, a także profilaktyki chorób metabolicznych i miażdżycy. |

**5. Efekty uczenia się dla zajęć wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Symbol efektu uczenia się** | **Opis efektu uczenia się** | **Odniesienie do efektu kierunkowego** |
| **WIEDZA** | | | |
| W\_01 | Zna zasady prawidłowego żywienia kobiet w ciąży i w okresie karmienia zarówno zdrowych jak i chorych. Zna wpływ żywienia na zdrowie matki i dziecka. Zna zasady i podstawy diety pediatrycznej. | K\_W14 |
| **UMIEJĘTNOŚCI** | | | |
| U\_01 | Potrafi przygotować dietę właściwą dla kobiety ciężarnej i karmiącej zarówno zdrowej jak i chorej. | K\_U16 |
| **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** | | | |
| K\_01 | Posiada świadomość ograniczeń swojej wiedzy i umiejętności. Wie kiedy skorzystać z porady innego specjalisty. | K\_K01 |
| K\_02 | Przestrzega  tajemnicy zawodowej. Przestrzega praw pacjenta, w tym prawa do rzetelnej informacji na temat proponowanego postępowania żywieniowego. | K\_K03 |

**6. Treści programowe oraz liczba godzin na poszczególnych formach zajęć** (zgodnie z programem studiów):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści wykładów** | **Liczba godzin na studiach** | |
| **stacjonarnych** | **niestacjonarnych** |
| W1 | Zmiany fizjologiczne w organizmie kobiety w czasie ciąży i połogu. | 1 | - |
| W2 | Odżywianie kobiet ciężarnych - ogólne zmiany w metabolizmie kobiety ciężarnej, zapotrzebowanie energetyczne w czasie ciąży. | 2 | - |
| W3 | Składniki mineralne i suplementacja witaminami - ich wpływ na przebieg ciąży i rozwój płodu. | 2 | - |
| W4 | Żywienie kobiet w ciąży wysokiego ryzyka – profilaktyka wad wrodzonych płodu. | 2 | - |
| W5 | Wpływ środowiska, odżywiania, przyjmowanie używek (palenie papierosów, spożywanie alkoholu na przebieg ciąży i wyniki położnicze). | 2 | - |
| W6 | Stosowanie preparatów wielowitaminowych w czasie ciąży – ich skład i dzienne zapotrzebowanie na mikroelementy. | 1 | - |
| W7 | Ciąża powikłana cukrzycą - planowanie ciąży, dieta cukrzycowa, odżywianie kobiet z ciążą powikłaną cukrzycą - metabolizm. Profil bezpieczeństwa dla matki i płodu doustnych leków hipoglikemizujących. | 2 | - |
| W8 | Planowanie ciąży i odżywianie u kobiety przewlekle chorej - choroby tarczycy, choroby autoimmunologiczne, choroby sercowo - naczyniowe. | 1 | - |
| W9 | Sytuacje wyjątkowe - odżywianie i planowanie ciąży w chorobach przewlekłych. | 1 | - |
| W10 | Używki i nawyki – a wyniki położnicze. | 1 | - |
|  | **Razem liczba godzin wykładów** | **15** | - |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści ćwiczeń** | **Liczba godzin na studiach** | |
| **stacjonarnych** | **niestacjonarnych** |
| C1 | Zalety prawidłowego odżywiania się w okresie oczekiwania na ciążę i w okresie ciąży. | 4 | - |
| C2 | Odżywianie kobiet ciężarnych - ogólne zmiany w metabolizmie kobiety ciężarnej, obliczanie zapotrzebowanie energetyczne w czasie ciąży. | 4 | - |
| C3 | Postępowanie żywieniowe w dolegliwościach okresu ciąży (nudności, wymioty, zgaga, zaparcia). | 4 |  |
| C4 | Odżywianie kobiet ciężarnych - główne składniki pokarmowe, wpływ odżywiania na przebieg ciąży i wyniki położnicze – studium przypadku | 6 | - |
| C5 | Składniki mineralne i suplementacja witaminami - ich wpływ na przebieg ciąży i rozwój płodu. | 6 | - |
| C6 | Ciąży wysokiego ryzyka a odżywianie – profilaktyka wad wrodzonych płodu – studium przypadku | 6 | - |
| C7 | Wpływ środowiska, odżywiania, przyjmowanie używek (palenie papierosów, spożywanie alkoholu) na przebieg ciąży i wyniki położnicze. | 6 | - |
| C8 | Preparaty wielowitaminowe a ciąża – ich dobór i stosowanie. | 4 | - |
| C9 | Ciąża powikłana cukrzycą – planowanie ciąży, układanie diety cukrzycowej, odżywianie kobiet z ciążą powikłaną cukrzycą – metabolizm. Profil bezpieczeństwa dla matki i płodu doustnych leków hipoglikemizujących. | 6 | - |
| C10 | Choroby przewlekłe a ciąża. | 6 | - |
| C11 | Żywienie w połogu. | 4 |  |
| C12 | Układanie diet dla kobiety karmiącej piersią. | 6 | - |
|  | Razem liczba ćwiczeń | **60** | - |

**7. Metody oraz środki dydaktyczne wykorzystywane w ramach poszczególnych form zajęć**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Metody dydaktyczne (wybór z listy)** | **Środki dydaktyczne** |
| Wykład | M1 wykład informacyjny | Komputer, projektor |
| Ćwiczenia | F2- analiza tekstu źródłowego,  F4- wypowiedź, wystąpienie  M5 - metoda praktyczna, prawidłowe przeprowadzenie skutecznego wywiadu żywieniowego, analiza raportów, dokumentacji medycznej oceny dzienniczków żywieniowych, | Komputer, oprogramowanie do układania jadłospisów DietetykPro projektor, raporty i dokumentacja medyczna, arkusze wywiadu żywieniowego, |

**8. Sposoby (metody) weryfikacji i oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta**

**8.1. Sposoby (metody) oceniania osiągnięcia efektów uczenia się na poszczególnych formach zajęć**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Ocena formująca (F)**  **–** wskazuje studentowi na potrzebę uzupełniania wiedzy lub stosowania określonych metod i narzędzi, stymulujące do doskonalenia efektów pracy **(wybór z listy)** | **Ocena podsumowująca (P) –** podsumowuje osiągnięte efekty uczenia się **(wybór z listy)** |
| Wykład | **-** | P1 - test |
| Ćwiczenia | F2- obserwacja podczas zajęć / aktywność  F4 – wypowiedź/wystąpienie  F5 -Ćwiczenia sprawdzające umiejętności z poradnictwa żywieniowego dla kobiet ciężarnej i karmiącej, a także tych o szczególnych potrzebach dietetycznych, układanie planu żywieniowego dla pacjentki. | P5 – wystąpienie, rozmowa, prezentacja |

**8.2. Sposoby (metody) weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się (wstawić „x”)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Symbol efektu** | Wykład |  | Ćwiczenia | | |
| Metoda oceny  P1 | F2 | F4 | F5 | P5 |
| W\_01 | x | x | x |  | x |
| U\_01 |  | x | x | x | x |
| K\_01 |  | x | x | x | x |
| K\_02 |  | x | x | x | x |

# 9. Opis sposobu ustalania oceny końcowej (zasady i kryteria przyznawania oceny, a także sposób obliczania oceny w przypadku zajęć, w skład których wchodzi więcej niż jedna forma prowadzenia zajęć, z uwzględnieniem wszystkich form prowadzenia zajęć oraz wszystkich terminów egzaminów i zaliczeń, w tym także poprawkowych):

|  |
| --- |
| Ocena końcowa będzie efektem zaliczenia testu wyboru składającego się z 20 pytań (20-19pkt = bdb; 18-17pkt = db+; 16-15pkt = db; 14-13 pkt = dst+; 12-11pkt = dst). Przystąpienie do testu będzie poprzedzone zaliczeniem ćwiczeń, w czasie których student przygotowuje prezentację dotyczącą wybranego tematu, przedstawia ją i zachęca grupę do analizy i dyskusji zagadnienia. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Efekt uczenia się** | **Na ocenę 3** | **Na ocenę 4** | **Na ocenę 5** |
| W1 | Zna zasady prawidłowego żywienia kobiet w ciąży i w okresie karmienia zarówno zdrowych jak i chorych w stopniu dostatecznym. | Zna zasady prawidłowego żywienia kobiet w ciąży i w okresie karmienia zarówno zdrowych jak i chorych w stopniu dobrym. | Zna zasady prawidłowego żywienia kobiet w ciąży i w okresie karmienia zarówno zdrowych jak i chorych w stopniu bardzo dobrym. |
| U1 | Potrafi przygotować dietę właściwą dla kobiety ciężarnej i karmiącej zarówno zdrowej jak i chorej w stopniu dostatecznym | Potrafi przygotować dietę właściwą dla kobiety ciężarnej i karmiącej zarówno zdrowej jak i chorej w stopniu dobrym | Potrafi przygotować dietę właściwą dla kobiety ciężarnej i karmiącej zarówno zdrowej jak i chorej w stopniu bardzo dobrym |
| K1 | Posiada świadomość ograniczeń swojej wiedzy i umiejętności. Wie kiedy skorzystać z porady innego specjalisty w stopniu dostatecznym | Posiada świadomość ograniczeń swojej wiedzy i umiejętności. Wie kiedy skorzystać z porady innego specjalisty w stopniu dobrym | Posiada świadomość ograniczeń swojej wiedzy i umiejętności. Wie kiedy skorzystać z porady innego specjalisty w stopniu bardzo dobrym |
| K2 | Przestrzega  tajemnicy zawodowej. Przestrzega praw pacjenta, w tym prawa do rzetelnej informacji na temat proponowanego postępowania żywieniowego w stopniu dostatecznym | Przestrzega  tajemnicy zawodowej. Przestrzega praw pacjenta, w tym prawa do rzetelnej informacji na temat proponowanego postępowania żywieniowego w stopniu dobrym | Przestrzega  tajemnicy zawodowej. Przestrzega praw pacjenta, w tym prawa do rzetelnej informacji na temat proponowanego postępowania żywieniowego w stopniu bardzo dobrym |

10. Forma zaliczenia zajęć

|  |
| --- |
| Egzamin |

11. Obciążenie pracą studenta (sposób wyznaczenia punktów ECTS):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma aktywności studenta** | **Liczba godzin** | |
| **na studiach stacjonarnych** | **na studiach niestacjonarnych** |
| **Godziny kontaktowe studenta (w ramach zajęć):** | | | |
| liczba godzin pracy studenta z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia | **75** | **-** |
| **Praca własna studenta (indywidualna praca studenta związana z zajęciami):** | | | |
| przygotowanie do testu | 10 | - |
| przygotowanie prezentacji i wystąpienia | 15 | - |
| przygotowanie do ćwiczeń, | 15 | - |
| zapoznanie z literaturą | 10 | - |
| **suma godzin:** | **125** | **-** |
| **liczba pkt ECTS przypisana do zajęć:** (1 pkt ECTS odpowiada od 25 do 30 godzin aktywności studenta) | **5** | **-** |

12. Literatura zajęć

|  |
| --- |
| **Literatura obowiązkowa:**   1. Bręborowicz G. H. (red.), Ciąża wysokiego ryzyka. Ośrodek Wydawnictw Naukowych. Poznań 2010 2. Szostak-Węgierek D., Cichocka A., Żywienie kobiet w ciąży. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2018 3. Jarosz M. (red.): Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. IŻŻ,. 2017r. 4. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL, Warszawa 2017 |
| **Literatura zalecana / fakultatywna:**   1. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie stosowania witamin i mikroelementów u kobiet planujących ciążę, ciężarnych i karmiących. Ginekol Pol, 2014, 85, 395 – 399. 2. Aktualne zalecenia, rekomendacje i oficjalne stanowiska Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników, Pediatrycznego, Dietetyki, Psychodietetyki, Diabetologicznego, Polskiego Stowarzyszenia Dietetyków, Instytutu Matki i Dziecka |

13. Informacje dodatkowe

|  |  |
| --- | --- |
| imię i nazwisko sporządzającego | mgr B. Podbereska |
| data sporządzenia / aktualizacji | 31.01.2024 |
| dane kontaktowe (e-mail) |  |
| podpis |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Akademia_logo (4) | **Wydział** | Nauk o Zdrowiu | |
| **Kierunek** | Dietetyka | |
| **Poziom studiów** | pierwszego stopnia | |
| **Forma studiów** | stacjonarna | |
| **Profil studiów** | praktyczny | |
| **Pozycja w planie studiów (lub kod przedmiotu)** | | | C.2.5 |

**KARTA ZAJĘĆ**

**1. Informacje ogólne**

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa zajęć | Diety niekonwencjonalne |
| Punkty ECTS | 2 |
| Rodzaj zajęć | obowiązkowe |
| Moduł/specjalizacja | Poradnictwo żywieniowe |
| Język, w którym prowadzone są zajęcia | polski |
| Rok studiów | 3 |
| Imię i nazwisko koordynatora zajęć oraz osób prowadzących zajęcia | mgr Anna Gryciak  mgr Dominika Białous |

**2. Formy dydaktyczne prowadzenia zajęć i liczba godzin w semestrze**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Liczba godzin** | **Rok studiów/semestr** | **Punkty ECTS** (zgodnie z programem studiów) |
| **wykład** | **15** | **3/5** | **2** |
| **ćwiczenia** | **15** | **3/5** |

**3. Wymagania wstępne, z uwzględnieniem sekwencyjności zajęć**

|  |
| --- |
| Znajomość zagadnień z zakresu żywienia człowieka, żywienia w zdrowiu i chorobie. |

**4. Cele kształcenia**

|  |
| --- |
| C1 - Przygotowanie do pracy edukatora żywieniowego pracującego z osobami indywidualnymi, grupami oraz wypowiadającego się w mediach przekazu masowego:  − nabycie wiedzy z zakresu podstaw naukowych i przydatności praktycznej różnych diet niekonwencjonalnych i trendów żywieniowych  − zrozumienie przydatności kompetencji z tego zakresu w przyszłej pracy dietetyka  C2 - Doskonalenie umiejętności rozróżnienia uzasadnionych naukowo i klinicznie diet niekonwencjonalnych od potencjalnie groźnych dla zdrowia trendów żywieniowych bez podstaw naukowych.  C3 - Zapoznanie z praktycznym zastosowaniem różnych diet niekonwencjonalnych w pracy z pacjentami indywidualnymi i grupami. |

**5. Efekty uczenia się dla zajęć wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Symbol efektu uczenia się** | **Opis efektu uczenia się** | **Odniesienie do efektu kierunkowego** |
| **WIEDZA** | | | |
| W\_01 | Zna społeczne i ekonomiczne uwarunkowania zdrowia i choroby w kontekście diet i trendów żywieniowych w historii, kulturze i medycynie.  Rys historyczny diet odchudzających | K\_W11 |
| W\_02 | Zna zasady zdrowego żywienia i stylu życia dla młodzieży i dorosłych. Zna przyczyny i skutki zaburzeń odżywiania ludzi młodych i dorosłych. Zna definicje diety konwencjonalnej, niekonwencjonalnej oraz trendu żywieniowego, granice i różnice w podstawach naukowych pomiędzy dietami konwencjonalnymi, niekonwencjonalnymi i trendami żywieniowymi. | K\_W12 |
| W\_03 | Zna cele i zadania zdrowia publicznego, czynniki determinujące zdrowie oraz aktualne problemy zdrowotne ludności w Polsce i metody ich zaspakajania w tym zna wpływ współczesnych mediów na rozwój mitów i groźnych trendów żywieniowych sposoby rozpoznania i ostrzegania przed absurdalnymi i groźnymi trendami żywieniowymi | K\_W24 |
| W\_04 | Zna i potrafi zaplanować żywienie dostosowane do określonych etapów rozwoju człowieka | K\_W09 |
| W\_05 | Zna i potrafi wprowadzać zasady zdrowego żywienia oraz prawidłowego stylu życia, zna czynniki i następstwa nieprawidłowego odżywiania | K\_W27 |
| **UMIEJĘTNOŚCI** | | | |
| U\_01 | Potrafi prowadzić edukację żywieniową dla osób zdrowych i chorych, ich rodzin. Stosuje prawidłowy dobór surowców i produktów oraz odpowiednią technikę do sporządzania potraw używanych w dietoterapii. | K\_U01 |
| U\_02 | Potrafi obliczyć wartość odżywczą i energetyczną diet zgodnie z indywidualnym zapotrzebowaniem i określa wartość odżywczą i energetyczną diet. | K\_U13 |
| U\_03 | Potrafi zaplanować i wdrożyć wzory żywienia dostosowane do potrzeb osób z różnych kategorii wiekowych. Odróżnić uzasadnione naukowo diety niekonwencjonalne od absurdalnych trendów żywieniowych i ocenić bezpieczeństwo diet niekonwencjonalnych i trendów żywieniowych. | K\_U14 |
| **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** | | | |
| K\_01 | Jest gotów do stałego dokształcania się i podnoszenia swoich kwalifikacji. Systematycznie aktualizuje wiedzę zawodową i kształtuje swoje umiejętności | K\_K06 |
| K\_02 | Jest gotów do stosowania edukacji i profilaktyki żywieniowej, zaangażowania w promocję i edukację zdrowotną poprzez nacisk na umiejętność rozpoznawania mitów żywieniowych i zdrowotnych | K\_K02 |
| K\_03 | Przestrzega tajemnicy zawodowej. Przestrzega praw pacjenta, w tym prawa do rzetelnej informacji na temat proponowanego postępowania żywieniowego. | K\_K03 |

**6. Treści programowe oraz liczba godzin na poszczególnych formach zajęć** (zgodnie z programem studiów):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści wykładów** | **Liczba godzin na studiach** | |
| **stacjonarnych** | **niestacjonarnych** |
| W1 | Diety i trendy żywieniowe w historii, kulturze i medycynie. Rys historyczny diet odchudzających. | 1 | - |
| W2 | Dieta konwencjonalna vs niekonwencjonalna vs trend żywieniowy. | 3 | - |
| W3 | Absurdalne i niebezpieczne dla zdrowia diety niekonwencjonalne i trendy  Żywieniowe. Wpływ mediów współczesnych na metody żywienia. | 4 | - |
| W4 | Wpływ niewłaściwego odżywiania, w tym długotrwałego głodowania, przyjmowania zbyt obfitych posiłków i stosowania niezbilansowanej diety oraz zaburzenia trawienia i wchłaniania produktów trawienia. | 4 | - |
| W5 | Metody propagowania właściwych postaw żywieniowych. | 3 | - |
|  | **Razem liczba godzin wykładów** | **15** | - |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści ćwiczeń** | **Liczba godzin na studiach** | |
| **stacjonarnych** | **niestacjonarnych** |
| C1 | Diety konwencjonalne i niekonwencjonalne w pracy z pacjentem. | 1 | - |
| C2 | Techniki rozróżnienia sensownych od absurdalnych diet niekonwencjonalnych i trendów żywieniowych. | 2 | - |
| C3 | Bezpieczeństwo diet niekonwencjonalnych i trendów żywieniowych. | 2 | - |
| C4 | Diety zwiększające masę ciała przydatne vs niebezpieczne. | 2 | - |
| C5 | Głodówki przydatne vs niebezpieczne. | 1 | - |
| C6 | Przydatne w praktyce różne diety wegetariańskie. | 1 | - |
| C7 | Ekstremalne diety i trendy wegetariańskie diety keto. | 2 | - |
| C8 | Przydatne w praktyce diety niskowęglowodanowe. | 1 | - |
| C9 | Ekstremalne diety i trendy niskowęglowodanowe. | 1 | - |
| C10 | Trendy i diety restrykcyjne, eliminacyjne i monodiety przydatne vs niebezpieczne. | 2 | - |
|  | **Razem liczba godzin ćwiczeń** | **15** | - |

**7. Metody oraz środki dydaktyczne wykorzystywane w ramach poszczególnych form zajęć**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Metody dydaktyczne (wybór z listy)** | **Środki dydaktyczne** |
| Wykład | M1 - Wykład informacyjny | Projektor, tablica multimedialna , laptop |
| Ćwiczenia | M2 metoda problemowa, metody aktywne m.in. analiza i studium przypadku, zadania zlecone | teksty źródłowe |

**8. Sposoby (metody) weryfikacji i oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta**

**8.1. Sposoby (metody) oceniania osiągnięcia efektów uczenia się na poszczególnych formach zajęć**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Ocena formująca (F)**  **–** wskazuje studentowi na potrzebę uzupełniania wiedzy lub stosowania określonych metod i narzędzi, stymulujące do doskonalenia efektów pracy **(wybór z listy)** | **Ocena podsumowująca (P) –** podsumowuje osiągnięte efekty uczenia się **(wybór z listy)** |
| Wykład | - | P1 – zaliczenie pisemne |
| Ćwiczenia | F1 - Ćwiczenie pisemne sprawdzające umiejętności  F2 – obserwacja/aktywność | P5 – prezentacja |

**8.2. Sposoby (metody) weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się (wstawić „x”)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Symbol efektu** | Wykład | Ćwiczenia | | |
| Metoda oceny P1 | F1 | F2 | P5 |
| W\_01 | x | x | x | x |
| W\_02 | x | x | x | x |
| W\_03 | x | x | x | x |
| W\_04 | x | x | x | x |
| W\_05 | x | x | x | x |
| U\_01 |  | x | x | x |
| U\_02 |  | x | x | x |
| U\_03 |  | x | x | x |
| K\_01 |  | x | x | x |
| K\_02 |  | x | x | x |
| K\_03 |  | x | x | x |

# 9. Opis sposobu ustalania oceny końcowej (zasady i kryteria przyznawania oceny, a także sposób obliczania oceny w przypadku zajęć, w skład których wchodzi więcej niż jedna forma prowadzenia zajęć, z uwzględnieniem wszystkich form prowadzenia zajęć oraz wszystkich terminów egzaminów i zaliczeń, w tym także poprawkowych):

|  |
| --- |
| Obecność na zajęciach zgodnie z obowiązującym Regulaminem studiów.  Wykonanie zleconych zadań w toku ćwiczeń.  Zaliczenie przedmiotu:  zaliczenie - test (40 pytań) obejmujący materiał wykładowy i ćwiczeniowy  Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej to minimum 70% poprawnych odpowiedzi.  Przystąpienie do testu będzie poprzedzone zaliczeniem ćwiczeń, w czasie których student przygotowuje prezentację dotyczącą wybranego tematu, przedstawia ją i zachęca grupę do analizy i dyskusji zagadnienia. |

10. Forma zaliczenia zajęć

|  |
| --- |
| Zaliczenie z oceną |

11. Obciążenie pracą studenta (sposób wyznaczenia punktów ECTS):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma aktywności studenta** | **Liczba godzin** | |
| **na studiach stacjonarnych** | **na studiach niestacjonarnych** |
| **Godziny kontaktowe studenta (w ramach zajęć):** | | | |
| liczba godzin pracy studenta z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia | **30** | **-** |
| **Praca własna studenta (indywidualna praca studenta związana z zajęciami):** | | | |
| przygotowanie do kolokwium zaliczeniowych | 10 | - |
| przygotowanie do egzaminu | 10 | - |
| przygotowanie do realizacji zajęć laboratoryjnych, wykonanie ćwiczeń, | 5 | - |
| zapoznanie z literaturą | 5 | - |
| **suma godzin:** | **60** | **-** |
| **liczba pkt ECTS przypisana do zajęć:** (1 pkt ECTS odpowiada od 25 do 30 godzin aktywności studenta) | **2** | **-** |

12. Literatura zajęć

|  |
| --- |
| **Literatura obowiązkowa:**   1. Gawęcki J. Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Tom 1. PWN. Warszawa, 2017. 2. Ostrowska L. Dietetyka. Kompendium. PZWL. Warszawa, 2020. 3. Jarosz M. (red.) Normy żywienia dla populacji Polski, IŻŻ, 2017, https://ncez.pl/upload/normy-net1.pdf 4. Contento I., Edukacja żywieniowa, Wyd. PWN, Warszawa, 2018. 5. Woynarowska B. (red.), Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka, WN PWN, Warszawa, 2017. 6. Cianciara D., Zarys współczesnej promocji zdrowia, wyd. PZWL, Warszawa, 2010. 7. Gutkowska K., Adamowski J. (red.), Edukacja żywieniowa w teorii i praktyce. Wydawnictwo SGGW, Warszawa, 2019. Śliz D., Mamcarz A. (red.), Medycyna stylu życia, wyd. PZWL, Warszawa, 2018. 8. Jarosz M. (red. nauk.), Praktyczny podr. |
| **Literatura zalecana / fakultatywna:**   1. Ledzińska M., Czerniawska O., Psychologia nauczania. Ujęcie poznawcze. Podręcznik akademicki, WN PWN, Warszawa, 2011. 2. Petty G., Nowoczesne nauczanie. Praktyczne wskazówki i techniki dla nauczycieli, wykładowców i szkoleniowców, GWP, Sopot, 2010. 3. Heszen I., Sęk H., Psychologia zdrowia, WN PWN, Warszawa, 2008. |

13. Informacje dodatkowe

|  |  |
| --- | --- |
| imię i nazwisko sporządzającego | Mgr Anna Gryciak |
| data sporządzenia / aktualizacji | 31.01.2024 |
| dane kontaktowe (e-mail) |  |
| podpis |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Akademia_logo (4) | **Wydział** | Nauk o Zdrowiu | |
| **Kierunek** | Dietetyka | |
| **Poziom studiów** | pierwszego stopnia | |
| **Forma studiów** | stacjonarna | |
| **Profil studiów** | Praktyczny | |
| **Pozycja w planie studiów (lub kod przedmiotu)** | | | C.2.6 |

**KARTA ZAJĘĆ**

**1. Informacje ogólne**

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa zajęć | Żywność funkcjonalna i wygodna oraz specjalnego przeznaczenia |
| Punkty ECTS | 2 |
| Rodzaj zajęć | obowiązkowe/obieralne |
| Moduł/specjalizacja | Przedmioty dodatkowe do wyboru |
| Język, w którym prowadzone są zajęcia | polski |
| Rok studiów | 3 |
| Imię i nazwisko koordynatora zajęć oraz osób prowadzących zajęcia | mgr Anna Gryciak |

**2. Formy dydaktyczne prowadzenia zajęć i liczba godzin w semestrze**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Liczba godzin** | **Rok studiów/semestr** | **Punkty ECTS** (zgodnie z programem studiów) |
| **wykład** | **15** | **3/5** | **1** |

**3. Wymagania wstępne, z uwzględnieniem sekwencyjności zajęć**

|  |
| --- |
| Żywienie w zdrowiu i chorobie, żywienie człowieka, zaburzenia w odżywianiu |

**4. Cele kształcenia**

|  |
| --- |
| C1 - Celem zajęć jest zapoznanie studenta z asortymentem, wartością energetyczną i odżywczą oraz przeznaczeniem różnych grup środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego. Uzyskana wiedza umożliwi studentowi wykorzystanie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego (w tym diet przemysłowych) w planowaniu żywienia osób chorych, osób w określonych stanach fizjologicznych oraz niemowląt i małych dzieci. |

**5. Efekty uczenia się dla zajęć wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Symbol efektu uczenia się** | **Opis efektu uczenia się** | **Odniesienie do efektu kierunkowego** |
| **WIEDZA** | | | |
| W\_01 | Zna zasady żywienia klinicznego obejmującego: żywienie dojelitowe z wykorzystaniem diet przemysłowych w zapobieganiu i leczeniu niedożywienia. Zna interakcje leków z żywnością. | K\_W18 |
| **UMIEJĘTNOŚCI** | | | |
| U\_01 | Potrafi ustalić wskazania do wspomagania i/lub leczenia żywieniowego z wykorzystaniem dostępnych w Polsce diet przemysłowych, suplementów diety i żywności specjalnego przeznaczenia żywieniowego w korygowaniu zaburzeń odżywiania. | K\_U01 |
| U\_02 | Wie co to jest żywność funkcjonalna i żywność genetycznie modyfikowana i potrafi wykorzystać tą wiedzę w edukacji i poradnictwie żywieniowym | K\_U01 |
| U\_03 | Zna zasady dietoprofilaktyki i potrafi zaplanować, dostosowane do wieku postępowanie dietetyczne w celu zapobiegania chorobom związanym z nieprawidłowym odżywianiem i brakiem aktywności fizycznej | K\_U14 |
| **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** | | | |
| K\_01 | Kontynuuje naukę przez całe życie zawodowe w celu stałego uaktualniania wiedzy i umiejętności zawodowych. | K\_K06 |

**6. Treści programowe oraz liczba godzin na poszczególnych formach zajęć** (zgodnie z programem studiów):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści wykładów** | **Liczba godzin na studiach** | |
| **stacjonarnych** | **niestacjonarnych** |
| W1 | Żywność funkcjonalna i dietetyczna. | 1 | - |
| W2 | Preparaty do początkowego żywienia niemowląt i preparaty do dalszego żywienia niemowląt. | 2 | - |
| W3 | Środki spożywcze uzupełniające dla niemowląt i małych dzieci w wieku od 1 do 3 lat. | 1 | - |
| W4 | Środki spożywcze stosowane w dietach o ograniczonej zawartości energii w celu redukcji masy ciała. | 1 | - |
| W5 | Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. | 2 | - |
| W6 | Środki spożywcze dla osób z zaburzeniami metabolizmu węglowodanów. | 1 | - |
| W7 | Środki spożywcze zaspokajające zapotrzebowanie organizmu przy intensywnym wysiłku fizycznym. | 1 | - |
| W8 | Wpływ osmolarności napojów na zdolność nawadniania organizmu. | 1 | - |
| W9 | Środki spożywcze bezglutenowe | 1 | - |
| W10 | Środki spożywcze niskobiałkowe. | 1 | - |
| W11 | Żywność zmniejszająca ryzyko chorób układu krążenia. | 1 | - |
| W12 | Żywność probiotyczna. | 1 | - |
| W13 | Żywność wzbogacana i suplementy diety. | 1 | - |
|  | **Razem liczba godzin wykładów** | **15** | - |

**7. Metody oraz środki dydaktyczne wykorzystywane w ramach poszczególnych form zajęć**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Metody dydaktyczne (wybór z listy)** | **Środki dydaktyczne** |
| Wykład | M1 - wykład informacyjny | projektor , tablica multimedialna , laptop, teksty źródłowe, dokumentacja medyczna |

**8. Sposoby (metody) weryfikacji i oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta**

**8.1. Sposoby (metody) oceniania osiągnięcia efektów uczenia się na poszczególnych formach zajęć**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Ocena formująca (F)**  **–** wskazuje studentowi na potrzebę uzupełniania wiedzy lub stosowania określonych metod i narzędzi, stymulujące do doskonalenia efektów pracy **(wybór z listy)** | **Ocena podsumowująca (P) –** podsumowuje osiągnięte efekty uczenia się **(wybór z listy)** |
| Wykład | - | P1 – zaliczenie ustne |

**8.2. Sposoby (metody) weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się (wstawić „x”)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Symbol efektu** | Wykład |
| P1 |
| W\_01 | **x** |
| U\_01 | **x** |
| U\_02 | **x** |
| U\_03 | **x** |
| K\_01 | **x** |

# 9. Opis sposobu ustalania oceny końcowej (zasady i kryteria przyznawania oceny, a także sposób obliczania oceny w przypadku zajęć, w skład których wchodzi więcej niż jedna forma prowadzenia zajęć, z uwzględnieniem wszystkich form prowadzenia zajęć oraz wszystkich terminów egzaminów i zaliczeń, w tym także poprawkowych):

|  |
| --- |
| Obecność na zajęciach zgodnie z obowiązującym Regulaminem studiów.  Zaliczenie przedmiotu:  zaliczenie ustne. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest odpowiedź na 3 pytania w stopniu zadowalającym. |

10. Forma zaliczenia zajęć

|  |
| --- |
| Zaliczenie z oceną |

11. Obciążenie pracą studenta (sposób wyznaczenia punktów ECTS):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma aktywności studenta** | **Liczba godzin** | |
| **na studiach stacjonarnych** | **na studiach niestacjonarnych** |
| **Godziny kontaktowe studenta (w ramach zajęć):** | | | |
| liczba godzin pracy studenta z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia | **15** | **-** |
| **Praca własna studenta (indywidualna praca studenta związana z zajęciami):** | | | |
| przygotowanie do zaliczenia | 5 | - |
| zapoznanie z literaturą | 10 | - |
| **suma godzin:** | **30** | **-** |
| **liczba pkt ECTS przypisana do zajęć:** (1 pkt ECTS odpowiada od 25 do 30 godzin aktywności studenta) | **1** | **-** |

12. Literatura zajęć

|  |
| --- |
| **Literatura obowiązkowa:**  1. Ustawa z dn. 25 sierpnia 2006 o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz.U. Nr 171, poz.1225 z późn. zm.)  2. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 609/2013 z dnia 12 czerwca 2013 r. w sprawie żywności przeznaczonej dla niemowląt i małych dzieci oraz żywności specjalnego przeznaczenia medycznego i środków spożywczych zastępujących całodzienną dietę, do kontroli masy ciała   1. dyrektywy Komisji 2006/141/WE z dnia 22 grudnia 2006 r. w sprawie preparatów do początkowego żywienia niemowląt i preparatów do dalszego żywienia niemowląt oraz zmieniającej dyrektywę 1999/21/WE, 2. dyrektywy Komisji 2006/125/WE z dnia 5 grudnia 2006 r. w sprawie przetworzonej żywności na bazie zbóż oraz żywności dla niemowląt i małych dzieci, 3. dyrektywy Komisji 1999/21/WE z dnia 25 marca 1999 r. w sprawie dietetycznych środków spożywczych specjalnego przeznaczenia medycznego 4. dyrektywy Komisji 96/8/WE z dnia 26 lutego 1996 r. w sprawie żywności przeznaczonej do użycia w dietach o obniżonej energetyczności. 5. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 września 2010 r. w sprawie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego. 6. Rozporządzenie WE nr 1924/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 20.12.2006r. w sprawie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych dotyczących żywności 7. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1925/2006 w sprawie dodawania do żywności witamin i składników mineralnych oraz niektórych innych substancji (Dz. Urz. UE L 404 z 30.12.2006 r., str. 26), 8. Dyrektywa 2002/46/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 10 czerwca 2002 r. w sprawie zbliżenia ustawodawstw Państw Członkowskich odnoszących się do suplementów żywnościowych (Dz. Urz. WE L 183 z 12.07.2002, str. 51, z późn. zm.; Dz. Urz. UE Polskie wydanie specjalne, rozdz. 13, t. 29, str. 490), 9. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylenia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004 (Dz. U. UE L 304 z 22.11.2011 r., z późn. zm.), 10. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 2015/2283 z dnia 25 listopada 2015 r. w sprawie nowej żywności, zmieniające rozporządzenie Parlamentu  Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 oraz uchylające rozporządzenie (WE) nr 258/97 Parlamentu Europejskiego i Rady oraz rozporządzenie Komisji (WE) nr 1852/2001 (Dz. Urz. UE L 327 z 11.12.2015, str. 1). 11. ROZPORZĄDZENIE KOMISJI (WE) NR 608/2004 z dnia31marca 2004r. dotyczące etykietowania żywności oraz składników żywności z dodatkiem fitosteroli, estrów fitosteroli, fitostanoli i/lub estrów fitostanoli 12. ROZPORZĄDZENIE KOMISJI (UE) NR 718/2013 z dnia 25 lipca 2013 r zmieniające rozporządzenie (WE) nr 608/2004 dotyczące etykietowania żywności oraz składników żywności z dodatkiem fitosteroli, estrów fitosteroli, fitostanoli i/lub estrów fitostanoli 13. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 9.10.2007 z późn. zm. w sprawie składu oraz oznakowania suplementów diety. 14. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 24 kwietnia 2017 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie składu oraz oznakowania suplementów diety 15. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 września 2010 r. w sprawie substancji wzbogacających dodawanych do żywności. 16. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z 16 grudnia 2008 w sprawie dodatków do żywności (z późn. zm.) 17. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dn. 22 listopada 2010r w sprawie dozwolonych substancji dodatkowych(Dz. U. Nr 232, poz. 1525 z późn. zm.). 18. J. Przysławski, M. Stelmach „Rola i znaczenie steroli roślinnych w żywieniu człowieka” Bromat. Chem. Toksykol. 2009; 1: 1-9 19. Kędzia A., „Rola probiotyków w zapobieganiu i leczeniu różnych chorób” Świat Medycyny i farmacji 2010;3:44-52 |
| **Literatura zalecana / fakultatywna:**   1. Ustawa z dnia 7 listopada 2014 r. o zmianie ustawy o jakości handlowej artykułów rolno-spożywczych oraz ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia. 2. K. K. Hozyasz, M. Słowik „Teff – cenne zboże bezglutenowe” Przegląd Gastroenterologiczny 2009; 4;5; s.238-244 3. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 31 marca 2011 r. w sprawie naturalnych wód mineralnych, wód źródlanych i wód stołowych (Dz. U. Nr 85, poz. 466). |

13. Informacje dodatkowe

|  |  |
| --- | --- |
| imię i nazwisko sporządzającego | mgr Anna Gryciak |
| data sporządzenia / aktualizacji | 31.01.2024 |
| dane kontaktowe (e-mail) |  |
| podpis |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Wydział** | Nauk o Zdrowiu | |
| **Kierunek** | Dietetyka | |
| **Poziom studiów** | pierwszego stopnia | |
| **Forma studiów** | stacjonarna | |
| **Profil studiów** | praktyczny | |
| **Pozycja w planie studiów (lub kod przedmiotu)** | | | C.2.7 |

**KARTA ZAJĘĆ**

**1. Informacje ogólne**

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa zajęć | Podstawy aktywności fizycznej |
| Punkty ECTS | 2 |
| Rodzaj zajęć | Obowiązkowe/obieralne |
| Moduł/specjalizacja | Poradnictwo żywieniowe |
| Język, w którym prowadzone są zajęcia | Język polski |
| Rok studiów | 6 |
| Imię i nazwisko koordynatora zajęć oraz osób prowadzących zajęcia | dr Joanna Kuriańska- Wołoszyn |

**2. Formy dydaktyczne prowadzenia zajęć i liczba godzin w semestrze**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Liczba godzin** | **Rok studiów/semestr** | **Punkty ECTS** (zgodnie z programem studiów) |
| **ćwiczenia** | **30** | **6/5** | **2** |

**3. Wymagania wstępne, z uwzględnieniem sekwencyjności zajęć**

|  |
| --- |
| Wiedza z zakresu fizjologii i anatomii, ogólna sprawność ruchowa. |

**4. Cele kształcenia**

|  |
| --- |
| C1 – Zapoznanie studentów z rodzajami i zasadami wykonywania ćwiczeń ruchowych.  C2 – Nabycie umiejętności stworzenia planu kształtowania sylwetki.  C3 - Sudent rozumie potrzebę aktywności fizycznej przez całe życie. |

**5. Efekty uczenia się dla zajęć wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Symbol efektu uczenia się** | **Opis efektu uczenia się** | **Odniesienie do efektu kierunkowego** |
| **WIEDZA** | | |
| W\_01 | Zna i rozumie procesy rozwoju osobniczego w zakresie ruchu od dzieciństwa do późnej starości, zna wpływ aktywności ruchowej na zdrowie | K\_W09 |
| W\_02 | Zna cele i zadania zdrowia publicznego, czynniki determinujące zdrowie oraz aktualne problemy zdrowotne ludności w Polsce związane z brakiem aktywności ruchowej i metody ich zaspakajania. | K\_W24 |
| **UMIEJĘTNOŚCI** | | |
|  |  |  |
| U\_01 | Posiada umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej oraz zasady planowania treningu zdrowotnego dla różnych grup ludności | K\_U15 |
| U\_02 | Potrafi stosować zasady bezpieczeństwa w trakcie zajęć ruchowych. | K\_U27 |
| **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** | | |
| K\_01 | Jest gotów do dbania o poziom sprawności fizycznej oraz troski o zdrowie pacjenta | K\_K07 |

**6. Treści programowe oraz liczba godzin na poszczególnych formach zajęć** (zgodnie z programem studiów):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści ćwiczeń** | **Liczba godzin na studiach** | |
| **stacjonarnych** | **niestacjonarnych** |
| Ćw 1 | Wpływ aktywności ruchowej na zdrowie człowieka | 2 | - |
| Ćw 2-3 | Metody stosowane podczas nauczania i doskonalenia poszczególnych ćwiczeń oraz kształtowania cech motorycznych. Zasady prawidłowego wykonania ćwiczeń fizycznych | 4 | - |
| Ćw 4 | Podstawowa terminologia z zakresu gimnastyki podstawowej w celu dokładnego opisania ćwiczeń i zakresu ich oddziaływania na poszczególne partie ciała. | 2 | - |
| Ćw 5 | Specyfika i bezpieczeństwo prowadzenia zajęć ruchowych dla osób starszych | 2 | - |
| Ćw 6-7 | Ćwiczenia kształtujące (rozgrzewka) | 4 | - |
| Ćw  8-10 | Kształtowanie poszczególnych cech motorycznych w celu podniesienia ogólnej sprawności ruchowej | 6 | - |
| Ćw  11-14 | Prezentacja własnego programu treningowego w oparciu o znajomość różnych ćwiczeń i metod treningowych | 8 | - |
| Ćw 15 | Zaliczenie przedmiotu | 2 | - |
|  | **Razem liczba godzin wykładów** | **30** | **-** |

**7. Metody oraz środki dydaktyczne wykorzystywane w ramach poszczególnych form zajęć**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Metody dydaktyczne (wybór z listy)** | **Środki dydaktyczne** |
| Ćwiczenia | Metoda praktyczna M5/1/2 | Sala gimnastyczna z wyposażeniem fitness, siłownia outdorowa |

**8. Sposoby (metody) weryfikacji i oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta**

**8.1. Sposoby (metody) oceniania osiągnięcia efektów uczenia się na poszczególnych formach zajęć**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Ocena formująca (F)**  **–** wskazuje studentowi na potrzebę uzupełniania wiedzy lub stosowania określonych metod i narzędzi, stymulujące do doskonalenia efektów pracy **(wybór z listy)** | **Ocena podsumowująca (P) –** podsumowuje osiągnięte efekty uczenia się **(wybór z listy)** |
| **Ćwiczenia** | F2 - ocena ćwiczeń wykonywanych podczas zajęć i jako pracy własne  F5 - ćwiczenia sprawdzające umiejętności | P3 - ocena podsumowująca powstała na podstawie ocen formujących, uzyskanych w semestrze |

**8.2. Sposoby (metody) weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się (wstawić „x”)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Symbol efektu** | Ćwiczenia | | |
| F2 | F5 | P3 |
| W\_01 | x | x | x |
| W\_02 | x | x | x |
| U\_01 | x | x | x |
| U\_02 | x | x | x |
| K\_01 | x | x | x |

# 9. Opis sposobu ustalania oceny końcowej (zasady i kryteria przyznawania oceny, a także sposób obliczania oceny w przypadku zajęć, w skład których wchodzi więcej niż jedna forma prowadzenia zajęć, z uwzględnieniem wszystkich form prowadzenia zajęć oraz wszystkich terminów egzaminów i zaliczeń, w tym także poprawkowych):

|  |
| --- |
| Podsumowujące metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia K\_W09, K\_W24, (wiedza) oceniono metodą:   * Sprawdzian umiejętności praktycznych : opracowanie własnego programu aktywności ruchowej - student generuje konspekt * Kryterium uzyskania oceny pozytywnej prawidłowe wykonanie konspektu   Efekty K\_U15, K\_U27, (umiejętności) oceniane są metodą:   * Realizacja zleconego zadania * Kryterium uzyskania oceny pozytywnej prawidłowe wykonanie zadani   Efekty K\_K07 (kompetencje) oceniane są metodą:   * Przedłużonej obserwacji przez opiekuna/nauczyciela prowadzącego |

10. Forma zaliczenia zajęć

|  |
| --- |
| Zaliczenie z oceną |

11. Obciążenie pracą studenta (sposób wyznaczenia punktów ECTS):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma aktywności studenta** | **Liczba godzin** | |
| **na studiach stacjonarnych** | **na studiach niestacjonarnych** |
| **Godziny kontaktowe studenta (w ramach zajęć):** | | | |
| liczba godzin pracy studenta z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia | **30** | **-** |
| **Praca własna studenta (indywidualna praca studenta związana z zajęciami):** | | | |
| przygotowanie konspektu zajęć | 15 | - |
| przygotowanie do realizacji zajęć ruchowych | 5 | - |
| zapoznanie z literaturą | 10 | - |
| **suma godzin:** | **60** | **-** |
| **liczba pkt ECTS przypisana do zajęć:** (1 pkt ECTS odpowiada od 25 do 30 godzin aktywności studenta) | **2** | **-** |

12. Literatura zajęć

|  |
| --- |
| **Literatura obowiązkowa:**   1. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego red. nauk. Jan Górski. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2019. 2. Drabik Józef, Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych cz. II, Wyd. AWF Gdańsk 1996. 3. Matella K.: Fitness-zdrowie i uroda, Wydawnictwo „Literat”. Toruń 2008. 4. Murawska-Ciałowicz Eugenia, Wpływ treningu zdrowotnego na stężenia wybranych hormonów tkanki tłuszczowej i homocysteiny u kobiet z różną masą ciała. Wydawnictwo AWF, Wrocław 2012. |
| **Literatura zalecana / fakultatywna:**   1. Ettinger Walter H., Wright Brenda S., Blair Steven. Sprawność i zdrowie po pięćdziesiątce. wyd. Buk Rower,2014. |

13. Informacje dodatkowe

|  |  |
| --- | --- |
| imię i nazwisko sporządzającego | dr Joanna Kuriańska-Wołoszyn |
| data sporządzenia / aktualizacji | 31.01.2024 |
| dane kontaktowe (e-mail) | majswoloszyn@onet.eu |
| podpis |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Akademia_logo (4) | **Wydział** | Nauk o Zdrowiu | |
| **Kierunek** | Dietetyka | |
| **Poziom studiów** | pierwszego stopnia | |
| **Forma studiów** | stacjonarna | |
| **Profil studiów** | praktyczny | |
| **Pozycja w planie studiów (lub kod przedmiotu)** | | | C.2.8 |

**KARTA ZAJĘĆ**

**1. Informacje ogólne**

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa zajęć | Choroby dietozależne |
| Punkty ECTS | 6 |
| Rodzaj zajęć | Obowiązkowe/obieralne |
| Moduł/specjalizacja | Poradnictwo żywieniowe |
| Język, w którym prowadzone są zajęcia | Język polski |
| Rok studiów | 3 |
| Imię i nazwisko koordynatora zajęć oraz osób prowadzących zajęcia | mgr Dominika Białous |

**2. Formy dydaktyczne prowadzenia zajęć i liczba godzin w semestrze**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Liczba godzin** | **Rok studiów/semestr** | **Punkty ECTS** (zgodnie z programem studiów) |
| **wykład** | **30** | **3/6** | **6** |
| **ćwiczenia** | **45** | **3/6** |

**3. Wymagania wstępne, z uwzględnieniem sekwencyjności zajęć**

|  |
| --- |
| Zaliczony przedmiot: żywienie człowieka. |

**4. Cele kształcenia**

|  |
| --- |
| C1 - Celem nauczania przedmiotu jest: zapoznanie studentów z głównymi chorobami dietozależnymi, ich przyczynami, epidemiologią, zapoznanie z zasadami postępowania dietetycznego w wybranych chorobach dietozależnych. |

**5. Efekty uczenia się dla zajęć wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Symbol efektu uczenia się** | **Opis efektu uczenia się** | **Odniesienie do efektu kierunkowego** |
| **WIEDZA** | | | |
| W\_01 | Student zna zasady żywienia osób chorych w zależności od rodzaju choroby. | K\_W17 |
| W\_02 | Zna zasady i znaczenie promocji zdrowia, właściwego odżywiania i zdrowego stylu życia w profilaktyce chorób społecznych i dietozależnych. | K\_W27 |
| **UMIEJĘTNOŚCI** | | | |
| U\_01 | Potrafi realizować plan edukacji żywieniowej dla osób zdrowych i chorych. | K\_U01 |
| U\_02 | Umie dokonać wyboru lub zaplanować odpowiednie postępowanie żywieniowe w profilaktyce chorób żywieniowo-zależnych oraz w ich leczeniu. | K\_U18 |
| **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** | | | |
| K\_01 | Potrafi formułować wnioski oraz opinie odnoszące się do pacjentów, klientów, grup społecznych pozostających w sferze jego działalności zawodowej. | K\_K05 |

**6. Treści programowe oraz liczba godzin na poszczególnych formach zajęć** (zgodnie z programem studiów):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści wykładów** | **Liczba godzin na studiach** | |
| **stacjonarnych** | **niestacjonarnych** |
| W1 | Choroby dietozależne : definicja, epidemiologia, przyczyny, współczesne zagrożenia, koszty leczenia, długość życia. | 4 | - |
| W2 | Programy profilaktyczne i och rola w zapobieganiu chorobom dieto zależnym. | 4 | - |
| W3 | Nadwaga i otyłość, zespół metaboliczny- epidemiologia, występowanie. Żywienie i aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu Wskazania do farmakoterapii i leczenia operacyjnego. Operacje bariatryczne. Epidemiologia. Leczenie otyłości olbrzymiej w Polsce. Powikłania. Kiedy rozpoczyna się zagrożenie otyłością olbrzymią. | 5 | - |
| W4 | Choroby układu krążenia ( nadciśnienie, CHNS, zawał serca, udar mózgu-epidemiologia. Czynniki ryzyka, rozpoznanie, leczenie zaburzeń lipidowych, leczenie dietetyczne. Profilaktyka chorób układu sercowo-naczyniowego. | 4 | - |
| W5 | Leczenie żywieniowe: wskazania, przeciwwskazania, powikłania. Niedożywienie. Metody rozpoznawania. | 5 | - |
| W6 | Żywienie pacjentów przed i po zabiegach operacyjnych. | 4 | - |
| W7 | Żywienie w alergiach i nietolerancjach pokarmowych | 4 | - |
|  | **Razem liczba godzin wykładów** | 30 | - |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | | **Treści ćwiczeń** | **Liczba godzin na studiach** | |
| **stacjonarnych** | **niestacjonarnych** |
| C1 | | Charakterystyka diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów. Zalecenia żywieniowe a różne typy cukrzycy. | 6 | - |
| C2 | | Zastosowanie wymienników węglowodanowych i indeksu glikemicznego. | 6 | - |
| C3 | Charakterystyka i zastosowanie diety o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych. Rodzaje i źródła kwasów tłuszczowych. Zasady żywienia w chorobach układu sercowo-naczyniowego. | | 6 | - |
| C4 | | Zastosowanie diety ubogoenergetycznej w leczeniu osób z nadwagą i otyłością. Zapoznanie z definicją nadwagi i otyłości. Rodzaje otyłości. Konsekwencje otyłości. Leczenie dietetyczne. | 8 | - |
| C5 | | Dietoterapia jako element wspomagający leczenie chorób wynikających z niedoboru składników pokarmowych (osteoporoza, niedokrwistość z niedoboru kwasu foliowego, witaminy B12, żelaza). | 8 | - |
| C6 | | Niewłaściwe nawyki żywieniowe a choroby przewodu pokarmowego (zaparcia, biegunki, zespól jelita nadwrażliwego, niektóre nowotwory.). | 5 | - |
| C7 | | Rozpoznawanie jednostki chorobowej dietozależnej na podstawie wywiadu, wyników badania przedmiotowego oraz wyników podstawowych badań dodatkowych | 6 |  |
|  | | **Razem liczba godzin ćwiczeń** | 45 | - |

**7. Metody oraz środki dydaktyczne wykorzystywane w ramach poszczególnych form zajęć**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Metody dydaktyczne (wybór z listy)** | **Środki dydaktyczne** |
| Wykład | M1- wykład informacyjny | Komputer, projektor |
| Ćwiczenia | M5/2- np. analiza tekstu źródłowego, analiza raportów, dokumentacji medycznej | Komputer, projektor, literatura, raporty i wyniki medyczne, tabele wymienników węglowodanowych |

**8. Sposoby (metody) weryfikacji i oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta**

**8.1. Sposoby (metody) oceniania osiągnięcia efektów uczenia się na poszczególnych formach zajęć**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Ocena formująca (F)**  **–** wskazuje studentowi na potrzebę uzupełniania wiedzy lub stosowania określonych metod i narzędzi, stymulujące do doskonalenia efektów pracy **(wybór z listy)** | **Ocena podsumowująca (P) –** podsumowuje osiągnięte efekty uczenia się **(wybór z listy)** |
| Wykład | **-** | P1 - egzamin - test |
| Ćwiczenia | F2-obserwacja podczas zajęć / aktywność,  F4- prezentacja  F5-ćwiczenia sprawdzające umiejętności rozpoznania jednostki chorobowej dietozależnej na podstawie wywiadu, wyników badania przedmiotowego oraz wyników podstawowych badań dodatkowych | P3 - ocena podsumowująca powstała na podstawie ocen formujących, uzyskanych w semestrze |

**8.2. Sposoby (metody) weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się (wstawić „x”)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Symbol efektu** | Wykład |  | Ćwiczenia | | |
| Metoda oceny  P1 | F2 | F4 | F5 | P3 |
| W\_01 | x | x | x | x | x |
| W\_02 | x | x | x | x | x |
| U\_01 |  | x | x | x | x |
| U\_02 |  | x | x | x | x |
| K\_01 |  | x | x |  | x |

# 9. Opis sposobu ustalania oceny końcowej (zasady i kryteria przyznawania oceny, a także sposób obliczania oceny w przypadku zajęć, w skład których wchodzi więcej niż jedna forma prowadzenia zajęć, z uwzględnieniem wszystkich form prowadzenia zajęć oraz wszystkich terminów egzaminów i zaliczeń, w tym także poprawkowych):

|  |
| --- |
| Ocena końcowa będzie efektem zaliczenia testu wyboru składającego się z 20 pytań (20-19pkt = bdb; 18-17pkt = db+; 16-15pkt = db; 14-13 pkt = dst+; 12-11pkt = dst). Przystąpienie do testu będzie poprzedzone zaliczeniem ćwiczeń, w czasie których student przygotowuje prezentację dotyczącą wybranego tematu, przedstawia ją i zachęca grupę do analizy i dyskusji zagadnienia. |

10. Forma zaliczenia zajęć

|  |
| --- |
| Egzamin |

11. Obciążenie pracą studenta (sposób wyznaczenia punktów ECTS):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma aktywności studenta** | **Liczba godzin** | |
| **na studiach stacjonarnych** | **na studiach niestacjonarnych** |
| **Godziny kontaktowe studenta (w ramach zajęć):** | | | |
| liczba godzin pracy studenta z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia | **75** | **-** |
| **Praca własna studenta (indywidualna praca studenta związana z zajęciami):** | | | |
| przygotowanie do testu/egzaminu | 15 | - |
| przygotowanie do ćwiczeń, | 20 | - |
| zapoznanie z literaturą | 20 | - |
| Przygotowanie prezentacji | 20 | - |
| **suma godzin:** | **150** | **-** |
| **liczba pkt ECTS przypisana do zajęć:** (1 pkt ECTS odpowiada od 25 do 30 godzin aktywności studenta) | **6** |  |

12. Literatura zajęć

|  |
| --- |
| **Literatura obowiązkowa:**   1. Ciborowska H., Rudnicka A., Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka, PZWL, Warszawa 2000. 2. Dawidowicz A., Zawistowski Z., Żywienie w chorobach przemiany materii, PZWL, Warszawa 1988. 3. Hasik J., Gawęcki J., Żywienie człowieka zdrowego i chorego, cz. 2, PWN, Warszawa 2000. 4. Hasik J., Hryniewiecki L., Dietetyka, PZWL, Warszawa 1992. 5. Nauka o żywieniu zdrowego i chorego człowieka. Red. W. Kierst, PZWL, Warszawa 1989. |
| **Literatura zalecana / fakultatywna:**   1. Noczyńska A., Wiadomości o cukrzycy typu pierwszego, VOLUMED, Warszawa 1998. 2. Gawęcki J., Hryniewiecki L., Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, PWN, Warszawa 2005. 3. Szostak W., Cichocka A., Cybulska B., Zdrowa dieta śródziemnomorska, Comes 2001. |

13. Informacje dodatkowe

|  |  |
| --- | --- |
| imię i nazwisko sporządzającego | mgr B. Podbereska |
| data sporządzenia / aktualizacji | 31.01.2024 |
| dane kontaktowe (e-mail) |  |
| podpis |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Wydział** | Nauk o Zdrowiu | |
| **Kierunek** | Dietetyka | |
| **Poziom studiów** | pierwszego stopnia | |
| **Forma studiów** | stacjonarna | |
| **Profil studiów** | praktyczny | |
| **Pozycja w planie studiów (lub kod przedmiotu)** | | | C.2.9 |

**KARTA ZAJĘĆ**

**1. Informacje ogólne**

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa zajęć | Psychologiczne metody poradnictwa żywieniowego |
| Punkty ECTS | 3 |
| Rodzaj zajęć | Obowiązkowe/obieralne |
| Moduł/specjalizacja | Poradnictwo żywieniowe |
| Język, w którym prowadzone są zajęcia | polski |
| Rok studiów | 3 |
| Imię i nazwisko koordynatora zajęć oraz osób prowadzących zajęcia | dr Beata Uchto-Żywica |

**2. Formy dydaktyczne prowadzenia zajęć i liczba godzin w semestrze**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Liczba godzin** | **Rok studiów/semestr** | **Punkty ECTS** (zgodnie z programem studiów) |
| **wykład** | **15** | **3/6** | **3** |
| **ćwiczenia** | **30** | **3/6** |

**3. Wymagania wstępne, z uwzględnieniem sekwencyjności zajęć**

|  |
| --- |
| Zaliczenie przedmiotu Psychologia ogólna i Psychologia kliniczna |

**4. Cele kształcenia**

|  |
| --- |
| C1 - Nauczenie umiejętności posługiwania się wiedzą psychologiczną w obszarze poradnictwa z zakresu żywienia człowieka zdrowego i chorego.  C2 – Rozszerzenie dotychczasowej wiedzy o kompetencje psychologiczne w obszarze nauk o zdrowiu.  C3 - Przygotowanie do pracy w poradniach dietetycznych i do współpracy z lekarzem i pielęgniarką, psychologiem w zakresie planowania żywienia i poradnictwa żywieniowego. |

**5. Efekty uczenia się dla zajęć wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Symbol efektu uczenia się** | **Opis efektu uczenia się** | **Odniesienie do efektu kierunkowego** |
| **WIEDZA** | | | |
| W\_01 | Absolwent zna i rozumie procesy rozwoju osobniczego od dzieciństwa do późnej starości, zna zasady żywienia dostosowane do naturalnych etapów życia człowieka. | K\_W09 |
| W\_02 | Absolwent posiada wiedzę na temat psychospołecznych uwarunkowań kontaktu z pacjentem, stylów komunikowania oraz barier w komunikowaniu i wiedzę tą wykorzystuje w prowadzeniu edukacji żywieniowej. | K\_W10 |
| W\_03 | Absolwent zna i rozumie zasady zdrowego żywienia i stylu życia dla młodzieży i dorosłych. Zna przyczyny i skutki zaburzeń odżywiania ludzi młodych i dorosłych. | K\_W12 |
| **UMIEJĘTNOŚCI** | | | |
| U\_01 | Absolwent potrafi przygotować odpowiedni model żywienia oraz materiały edukacyjne dla określonego pacjenta z różnymi schorzeniami. Potrafi zachęcić i zmotywować do działania i zastosować inne metody wspierające. | K\_U04 |
| U\_02 | Absolwent potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role oraz rozwiązując najczęstsze problemy związane z danym zadaniem. Potrafi komunikować się z pacjentem, zachęcać i motywować do działania w zakresie zdrowia. | K\_U25 |
| U\_03 | Absolwent potrafi pracować w zespole wielodyscyplinarnym w celu zapewnienia ciągłości opieki nad pacjentem. | K\_U03 |
| **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** | | | |
| K\_01 | Absolwent jest gotów do pracy nad własnymi ograniczeniami i wie kiedy zwrócić się do innych specjalistów. Jest gotów do współdziałania i twórczej pracy w grupie | K\_K01 |
| K\_02 | Absolwent jest gotów do przestrzegania praw pacjenta, w tym prawa do intymności i do informacji dotyczącej proponowanego postępowania dietetycznego oraz jego możliwych następstw i ograniczeń. | K\_K05 |

**6. Treści programowe oraz liczba godzin na poszczególnych formach zajęć** (zgodnie z programem studiów):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści wykładów** | **Liczba godzin na studiach** | |
| **stacjonarnych** | **niestacjonarnych** |
| W1 | Psychologia jedzenia a psychodietetyka. | 2 | - |
| W2 | Psychologiczne funkcje jedzenia. | 2 | - |
| W3 | Kształtowanie postaw. Postawy zdrowotne. | 2 | - |
| W4 | Problem zmiany nawyków żywieniowych. | 2 | - |
| W5 | Znaczenie współpracy z psychologiem w poradnictwie żywieniowym. | 2 | - |
| W6 | Znaczenie uczenia się w kształtowaniu nawyków żywieniowych. | 2 | - |
| W7 | Zasady żywienia człowieka w kontekście rozwojowym. | 2 | - |
| W8 | Zaliczenie wykładów - podsumowanie. | 1 | - |
|  | **Razem liczba godzin wykładów** | **15** | - |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści ćwiczeń** | **Liczba godzin na studiach** | |
| **stacjonarnych** | **niestacjonarnych** |
| C1 | Psychologiczne umiejętności pracy z grupą. | 2 | - |
| C2 | Psychologiczne umiejętności w pracy dietetyka. Podejście holistyczne. | 2 | - |
| C3 | Współpraca ze specjalistami. | 2 | - |
| C4 | Zasady tworzenia programu edukacyjnego i kampanii społecznej. | 2 | - |
| C5 | Zasady i sposoby prowadzenia edukacji żywieniowej. | 2 | - |
| C6 | Praca z pacjentem nad zmianą nawyków żywieniowych w kontekście terapii behawioralno – poznawczej. | 2 | - |
| C7 | Dialog motywujący w pracy z pacjentem. | 2 | - |
| C8 | Wprowadzenie do zagadnień coachingu. | 2 | - |
| C9 | Coaching w poradnictwie żywieniowym. | 2 | - |
| C10 | Etapy procesu coachingu w poradnictwie żywieniowym. | 2 | - |
| C11 | Praca nad celami krótkoterminowymi i długoterminowymi w poradnictwie żywieniowym. | 2 | - |
| C12 | Praca własna i wzmacnianie zdrowych nawyków u pacjenta. | 2 | - |
| C13 | Praca terapeutyczna w zakresie potrzeb i ich realizacji. Techniki motywacji. | 2 | - |
| C14 | Przygotowanie studium przypadku pacjenta. | 2 | - |
| C15 | Podsumowanie i zaliczenie. | 2 | - |
|  | **Razem liczba godzin ćwiczeń** | **30** | - |

**7. Metody oraz środki dydaktyczne wykorzystywane w ramach poszczególnych form zajęć**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Metody dydaktyczne (wybór z listy)** | **Środki dydaktyczne** |
| Wykład | M1- Wykład informacyjny | projektor |
| Ćwiczenia | M5 -Analiza tekstu źródłowego, analiza przypadków | Teksty źródłowe, przypadki |

**8. Sposoby (metody) weryfikacji i oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta**

**8.1. Sposoby (metody) oceniania osiągnięcia efektów uczenia się na poszczególnych formach zajęć**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Ocena formująca (F)**  **–** wskazuje studentowi na potrzebę uzupełniania wiedzy lub stosowania określonych metod i narzędzi, stymulujące do doskonalenia efektów pracy **(wybór z listy)** | **Ocena podsumowująca (P) –** podsumowuje osiągnięte efekty uczenia się **(wybór z listy)** |
| Wykład | F3- praca pisemna | P4- praca pisemna |
| Ćwiczenia | F4- interpretacja tekstu | P4- praca pisemna |

**8.2. Sposoby (metody) weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się (wstawić „x”)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Symbol efektu** | Wykład | | Ćwiczenia | |
| Metoda oceny F3 | P4 | F4 | P4 |
| W\_01 | x | x |  | x |
| W\_02 | x | x |  | x |
| W\_03 | x | x |  | x |
| U\_01 |  |  | x | x |
| U\_02 |  |  | x | x |
| U\_03 |  |  | x | x |
| K\_01 |  |  | x | x |
| K\_02 |  |  | x | x |

# 9. Opis sposobu ustalania oceny końcowej (zasady i kryteria przyznawania oceny, a także sposób obliczania oceny w przypadku zajęć, w skład których wchodzi więcej niż jedna forma prowadzenia zajęć, z uwzględnieniem wszystkich form prowadzenia zajęć oraz wszystkich terminów egzaminów i zaliczeń, w tym także poprawkowych):

|  |
| --- |
| Praca pisemna z treści wykładów oraz opracowanie studium przypadku. |

10. Forma zaliczenia zajęć

|  |
| --- |
| Zaliczenie z oceną |

11. Obciążenie pracą studenta (sposób wyznaczenia punktów ECTS):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma aktywności studenta** | **Liczba godzin** | |
| **na studiach stacjonarnych** | **na studiach niestacjonarnych** |
| **Godziny kontaktowe studenta (w ramach zajęć):** | | | |
| liczba godzin pracy studenta z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia | **45** | **-** |
| **Praca własna studenta (indywidualna praca studenta związana z zajęciami):** | | | |
| przygotowanie do zaliczenia | 10 | - |
| zapoznanie z literaturą | 10 | - |
| Przygotowanie studium przypadku | 6 | - |
| konsultacje | 4 | - |
| **suma godzin:** | **75** | **-** |
| **liczba pkt ECTS przypisana do zajęć:** (1 pkt ECTS odpowiada od 25 do 30 godzin aktywności studenta) | **3** | **-** |

12. Literatura zajęć

|  |
| --- |
| **Literatura obowiązkowa:**   1. J. Ogden, *Psychologia odżywiania się*, Kraków 2011. 2. J. Różycka, Wybrane zagadnienia psychodietetyki. *Narzędzia i metody pracy z osobami z nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi*, Warszawa 2020. 3. M. Zubrzycka- Nowak, K. Rybczyńska, *Coaching zdrowia,* Gdańsk 2018. |
| **Literatura zalecana / fakultatywna:**   1. A. Brytek – Matera, *Psychodietetyka*, Warszawa 2020. 2. U. Mijakoska, *Diet coaching. Pierwsza książka o świadomym odżywianiu się*, Warszawa 2016. |

13. Informacje dodatkowe

|  |  |
| --- | --- |
| imię i nazwisko sporządzającego | Beata Uchto-Żywica |
| data sporządzenia / aktualizacji | 31.01.2024 |
| dane kontaktowe (e-mail) | buchto@ajp.edu.pl |
| podpis |  |