

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/ 2021

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu kształcenia	Podstawy dietetyki					
2. Nazwa jednostki	Wydział nauk o Zdrowiu Zakład Dietetyki					
3. Grupa treści kształcenia	treści kształcenia kierunkowego					
4. Typ przedmiotu	obowiązkowy					
5. Poziom studiów	studia I stopnia					
6. Liczba punktów ECTS	4					
7. Poziom przedmiotu	podstawowy					
8. Rok studiów, semestr	rok II, semestr III (zimowy)					
9. Liczba godzin w semestrze	Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.
	30		30			
10. Język wykładowy:	polski					
11. Wykładowca (wykładowcy)	Agnieszka Panasiuk, mgr					

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

12. Wymagania wstępne

- 1) Podstawowa wiedza z fizjologii żywienia człowieka

13. Cele przedmiotu

C1 Zapoznanie studenta z podstawową klasyfikacją diet, ich założeniami i zastosowaniem.

C2 Wykształcenie umiejętności formułowania zaleceń dietetycznych z uwzględnieniem współwystępujących chorób i dolegliwości u pacjenta.

14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Student, który zaliczył przedmiot:	odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
WIEDZA	
EU01 zna klasyfikację i charakterystykę podstawowych rodzajów diet, z uwzględnieniem towarzyszących im schorzeń.	K_W01, K_W02, K_W05, K_W22
EU02 zna etiologię jednostek chorobowych związanych z omawianymi rodzajami diet.	K_W03, K_W23
UMIEJĘTNOŚCI	
EU03 zna założenia podstawowych rodzajów diet oraz rozumie zasadność stosowania poszczególnych z nich w określonych jednostkach chorobowych	K_U05, K_U12
EU04 potrafi opracować zalecenia dietetyczne z uwzględnieniem właściwego doboru produktów oraz technik sporządzania potraw w zależności od rodzaju diety	K_U01, K_U02, K_U11

KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU05 kontynuuje naukę przez całe życie zawodowe w celu stałego uaktualniania wiedzy i umiejętności zawodowych	K_K03
EU06 potrafi sformułować i wdrożyć podstawowe zalecenia dietetyczne dla pacjentów	K_K04, K_K06
15. Treści programowe	
Forma zajęć - wykłady	
1. Wprowadzenie. Cele żywienia dietetycznego, ogólna klasyfikacja diet, rodzaje diet leczniczych 2. Dieta łatwostrawna. Dobór produktów i technik kulinarnych, wskazania do stosowania. Charakterystyka diety łatwostrawnej o zmienionej konsystencji. 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego. Dobór produktów i technik kulinarnych, wskazania do stosowania. 4. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów. Dobór produktów i technik kulinarnych. Wskazania do stosowania. 5. Dieta bogatoresztkowa. Założenia diety, dobór produktów oraz technik kulinarnych, wskazania do stosowania. 6. Dieta ubogoenergetyczna. Zapotrzebowanie na energię w diecie o zmniejszonej kaloryczności. Zasady planowania i bilansowania diety ubogoenergetycznej. 7. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych. Indeks i ładunek glikemiczny. Zasady żywienia w cukrzycy, dobór produktów i technik kulinarnych. 8. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych. Wpływ żywienia na profil lipidowy. Zasady planowania diety w chorobach układu krążenia, dobór produktów i technik kulinarnych. 9. Dieta niskobiałkowa. Wskazania do stosowania. Omówienie założeń diety. 10. Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa. Wskazania do stosowania, omówienie założeń diety. Postępowanie w niedożywieniu. 11. Dieta ubogopurynowa – produkty dozwolone i przeciwwskazane, zasady planowania diety. Charakterystyka diety moczanowej. 12. Diety eliminacyjne – dieta bezglutenowa. Zastosowanie, produkty dozwolone i przeciwwskazane, zasady bilansowania diety. 13. Diety eliminacyjne – dieta bezmleczna, dieta bezlaktozowa. Różnicowanie i charakterystyka diet, ich zastosowanie. Bilansowanie diety bezmlecznej. 14. Diety alternatywne – dieta wegetariańska, dieta wegańska. Odmiany wegetarianizmu. Zasady bilansowania diet roślinnych.	
Forma zajęć – ćwiczenia/laboratoria/zajęcia praktyczne itp.	
1. Dieta podstawowa – ustalanie zapotrzebowania na energię oraz makroskładniki w diecie podstawowej. Zasady racjonalnego odżywiania – formułowanie ogólnych zaleceń dietetycznych. 2. Dieta łatwostrawna – porównywanie zawartości błonnika pokarmowego w wybranych produktach. Opracowywanie przykładowego jadłospisu spełniającego założenia diety. 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego – układanie przykładowego jadłospisu spełniającego założenia diety. 4. Dieta bogatoresztkowa – opracowywanie ogólnych zaleceń oraz przykładowego jadłospisu dla pacjenta z zaparciami – dobór odpowiednich produktów oraz technik kulinarnych. 5. Ustalanie zapotrzebowania na energię oraz makroskładniki w diecie redukcyjnej, opracowywanie przykładowego jadłospisu. 6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych – opracowywanie przykładowego jadłospisu dla osoby chorującej na cukrzycę. Wymienniki węglowodanowe i białkowo-tłuszczowe – obliczenia.	

7. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych – analiza wybranych produktów pod kątem zawartości poszczególnych kwasów tłuszczowych; opracowywanie przykładowego jadłospisu w oparciu o założenia omawianej diety.	
8. Dieta niskobiałkowa – ustalanie zapotrzebowanie na białko i pozostałe makroskładniki diety, opracowywanie przykładowego jadłospisu.	
9. Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa – analiza produktów spożywczych pod kątem zawartości pełnowartościowego białka i możliwości ich wykorzystania w omawianej diecie, układanie przykładowego jadłospisu.	
10. Dieta ubogopurynowa – formułowanie ogólnych zaleceń dla pacjentów z dną moczanową, opracowywanie przykładowego jadłospisu z ograniczeniem puryn w diecie.	
11. Bilansowanie jadłospisu dla osoby z celiakią.	
12. Dieta bezmleczna – formułowanie zaleceń dotyczących spożycia wapnia, wyszukiwanie jego alternatywnych źródeł w diecie, układanie jadłospisu spełniającego założenia diety bezmlecznej.	
13. Porównanie i charakterystyka poszczególnych diet wykluczających produkty pochodzenia zwierzęcego. Bilansowanie diet roślinnych.	
14. Zaliczenie przedmiotu	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Wykład informacyjny	
2. Praca w grupach zadaniowych	
3. Dyskusja, burza mózgów	
4. Ćwiczenia z wykorzystaniem tabel składu i wartości odżywczej żywności, tekstów źródłowych	
5. Opracowywanie zaleceń dietetycznych i przykładowych jadłospisów	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Obserwacja pracy na ćwiczeniach	
F2. Aktywność na zajęciach	
F3. Zaliczenie każdego ćwiczenia – sprawozdania z wykonywanych zadań	
P1. Kolokwium	
P2. Egzamin pisemny	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	68
Przygotowanie się do zajęć	8
Przygotowanie się do kolokwium	8
Przygotowanie się do egzaminu końcowego	16
SUMA	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	4
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Ciborowska H., Rudnicka A., Dietetyka. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, PZWL, Warszawa 2010	
2) Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D., Dietoterapia, PZWL, Warszawa 2014	
3) Grzymisławski M., Gawęcki J., Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Tom 2. Wyd. PWN, Warszawa 2012	
Literatura uzupełniająca:	
1) Jarosz M., Wierzejska R., Celiakia: porady lekarzy i dietetyków, PZWL, 2016	
2) Pachocka L., Jarosz M., Dna moczanowa: porady lekarzy i dietetyków, PZWL, 2016	
3) Dronka-Skrzypczak J., Dieta eliminacyjna, PZWL, Warszawa 2020	
4) Kibil I., Wege, dieta roślinna w praktyce, PZWL, Warszawa 2018	
20. Formy oceny – szczegóły	

Warunkiem zaliczenia zajęć praktycznych jest:

- przygotowanie przez studenta sprawozdań z każdego z ćwiczeń
- student może uzyskać oceny cząstkowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania podczas zajęć)

Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen.

Podstawą zaliczenia wykładów jest pozytywna ocena z egzaminu, obejmującego treści programowe wykładów i ćwiczeń. Test wielokrotnego wyboru z jedną poprawną odpowiedzią, 40 pytań, czas trwania 60 min. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 50% maksymalnej liczby punktów. Każda dobra odpowiedź to 1 pkt. Maksymalnie można zdobyć 40 pkt, minimalnie na ocenę pozytywną 20 pkt.

0 – 19 pkt – niedostateczny (2,0)

20 – 24 pkt – dostateczny (3,0)

25 – 28 pkt – dostateczny plus (3,5)

29 – 32 pkt – dobry (4,0)

33 – 36 – dobry plus (4,5)

37 – 40 – bardzo dobry (5,0)

21. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Zajęcia odbywają się w PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

2. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć

3. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

4. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji

* L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** – Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**