

	zasady, etapy i efekty			
W3	Dieta ketogeniczna – zalety i wady oraz najważniejsze aspekty jej stosowania	2		EK01, EK02
W4	Dieta dr Haya – zasada nie łączenia makroskładników. Charakterystyka diety Kopenhaskiej	2		EK01, EK02
W5	Dieta South Beach oraz dieta Montignaca	2		EK01, EK02
W6	Dieta Paleo – zasady i korzyści stosowania	1		EK01, EK02
W7	Diety wegetariańskie i ich odmiany – bezpieczeństwo ich stosowania w różnych grupach populacyjnych	2		EK01, EK02
W8	Grupa krwi a dieta – na czym polega i czy jest skuteczna?	1		EK01, EK02
W9	Wykorzystanie indeksu glikemicznego oraz ładunku glikemicznego w odchudzaniu	1		EK01, EK02
W 10	Podsumowanie zajęć. Zaliczenie	1		
suma godzin				
	forma zajęć – zajęcia praktyczne	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
ZP1	Przygotowanie zbilansowanych pod względem składników odżywczych jadłospisów zgodnych z zasadami diety Atkinsa i diety Dukana	1		EK02, EK03, EK04
ZP2	Dieta ketogeniczna – etapy budowania planu żywienia	2		EK02, EK03, EK04
ZP3	Podział makroskładników. Dieta Haya i dieta Kopenhaska	2		EK02, EK03, EK04
ZP4	Dieta śródziemnomorska i dieta Montiniaca - jadłospisy	2		EK02, EK03, EK04
ZP5	Studium przypadku – praca własna	6		EK02, EK03, EK04
ZP6	Podsumowanie zajęć. Kolokwium	2		
suma godzin		30		
	forma zajęć – laboratoria	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
L1				
suma godzin				
18 Narzędzia/metody dydaktyczne				
1.	Praca w grupach zadaniowych			
2.	Studium przypadku			
3.	Wykład problemowy			
4.	Dyskusja/burza mózgów			
19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)				
F1.	Prezentacja multimedialna/konspekt			
F2.	Obecność i aktywność na zajęciach			
P1.	Kolokwium/test końcowy			

20 Obciążenie pracą studenta

forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	S	NS
Godziny kontaktowe z nauczycielem	30	
Konsultacje	5	
Przygotowanie się do zajęć	10	
Przygotowanie się do zaliczenia końcowego	5	
SUMA	50	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2	

21 Literatura podstawowa i uzupełniająca**Literatura podstawowa:**

1. Hasik J. M., Hryniewiecki L., Grzymisławski M.: Dietetyka. Wyd. PZWL, Warszawa 1999.
2. Jarosz M.: Praktyczny podręcznik dietetyki. Wyd. IŻŻ, Warszawa 2010.
3. Biernat J.: Żywnienie, żywność a zdrowie. Wyd. Popularne, Wrocław 2001.

Literatura uzupełniająca:

1. Nocuń T.: Dieta wegetariańska, prosta i zdrowa. Wyd. Vegan, Lublin 2004.

22 Kryteria oceny ***Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną****Warunkiem zaliczenia zajęć praktycznych jest:**

- przygotowanie przez studenta pracy własnej z zakresu diet alternatywnych i realizacja zajęć praktycznych
- student może uzyskać oceny cząstkowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć) oraz ocenę za kolokwium końcowe

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

Podstawą zaliczenia wykładów jest pozytywna ocena z kolokwium końcowego. Czas trwania 45 min, 10 pytań problemowych/opisowych. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 50% maksymalnej liczby punktów.

Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 10 pkt, minimalnie na ocenę pozytywną 5 pkt.

- 0 – 4,9 pkt - niedostateczny (2,0)
- 5,0 – 6,0 pkt - dostateczny (3,0)
- 6,1 – 7,0 pkt - dostateczny plus (3,5)
- 7,1 - 8,0 pkt - dobry (4,0)
- 8,1 – 9,0 pkt - dobry plus (4,5)
- 9,1 - 10 pkt- bardzo dobry (5,0)

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen z wyżej wymienionych zadań

23 Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w PSW w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

*do decyzji koordynatora

Tabela podsumowująca

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia/metody dydaktyczne	Sposób oceny
-------------------	---	-----------------	-------------------	------------------------------	--------------

EK01	K_W04	C1, C2	W1-W10 ZP1-ZP6	1-4	F1-F2, P1
EK02	K_W17, K_W18	C1, C2	W2-W9 ZP1-ZP6	1-4	F1-F2, P1
EK03	K_U02	C1, C2	W2-W9 ZP1-ZP6	1-4	F1-F2, P1
EK04	K_U05, K_U07, K_U08, K_U09	C1, C2	W2-W9 ZP1-ZP6	1-4	F1-F2, P1
EK05	K_K03	C1, C2	W2-W9 ZP5	1-4	F1-F2, P1
EK06	K_K08	C1, C2	W2-W9 ZP5	1-4	F1-F2, P1