

KARTA PRZEDMIOTU – ROK AKADEMICKI 2021/2022						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia		Dietetyka				
2. Nazwa jednostki		Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Pielęgniarstwa				
3. Grupa treści kształcenia		Nauki w zakresie podstaw opieki pielęgniarstwa				
4. Typ przedmiotu		obowiązkowy				
5. Poziom studiów		studia pierwszego stopnia				
6. Liczba punktów ECTS		2				
7. Poziom przedmiotu		średnio-zaawansowany				
8. Rok studiów,		semestr III rok, semestr VI				
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
15						
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy) Angelika Dadej, dr inż.						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne						
1) Brak						
13. Cele przedmiotu						
C1 Przygotowanie studentów do rozumienia kierunkowości stosowania zasad profilaktyki i leczenia dietetycznego, jako jednego z elementów strategii rozwiązywania problemów zdrowotnych.						
C2 Rozwijanie umiejętności wdrażania prawidłowej diety i eliminacji błędów żywieniowych dla różnych grup ludności. Rola żywienia w profilaktyce i leczeniu wybranych stanów chorobowych. Skutki stosowania niewłaściwego postępowania żywieniowego.						
C3 Zdobywanie wiedzy na temat składników odżywczych i związków bioaktywnych występujących w żywności oraz ich znaczenia w prewencji chorób.						
C4 Rozwijanie wiedzy o żywności funkcjonalnej i suplementach diety zawierających substancje aktywne inne niż składniki odżywcze oraz wskazania do ich stosowania						
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:						
WIEDZA						
C.W22. zapotrzebowanie organizmu na składniki pokarmowe						
C.W23. zasady żywienia osób zdrowych i chorych w różnym wieku oraz żywienia dojelitowego i						

pozajelitowego
C.W24. zasady leczenia dietetycznego i powikłania dietoterapii
C.W25. rodzaje i zastosowanie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego
UMIEJĘTNOŚCI
C.U29. rozpoznawać uwarunkowania zachowań zdrowotnych pacjenta i czynniki ryzyka chorób wynikających ze stylu życia
C.U36. stosować diety terapeutyczne w wybranych schorzeniach
KOMPETENCJE SPOŁECZNE
1. zasięgania opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu
2. dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych
15. Treści programowe
Forma zajęć - wykłady
1. Jedzenie ma znaczenie. 2. Charakterystyka i funkcja białka w ustroju człowieka. Znaczenie aminokwasów w organizmie. Wartość odżywcza białek. Źródła białka w żywieniu. Skutki nadmiernego i niedostatecznego spożywania białka. 3. Budowa i podział tłuszczów. Różnica między tłuszczami roślinnymi i zwierzęcymi. Źródła tłuszczów w żywieniu. Rola i znaczenie lipidów ustrojowych w organizmie. Spożycie tłuszczów a zdrowie. 4. Budowa i podział węglowodanów. Główne funkcje i przemiany węglowodanów w organizmie. Definicja i klasyfikacja zakresów glikemii, hipoglikemii - i hiperglikemii. Znaczenie indeksu i ładunku glikemicznego oraz czynniki wpływające na jego wartość. Zalecenia dietetyczne dla osób z cukrzycą typu I i II. 5-6. Żywnienie zgodnie z dobowym zegarem biologicznym człowieka. Znaczenie i skutki niedoborów snu. Sen i hormon wzrostu. Proces powstawania tkanki tłuszczowej. Zalecenia żywieniowe w otyłości wśród dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych. 7. Znaczenie komórkowych składników odżywczych w profilaktyce wybranych chorób dietozależnych. Synergia komórkowych składników odżywczych i ich funkcje. 8. Cholesterol a choroby serca – przyczyna czy skutek miażdżycy? Dlaczego zwierzęta nie dostają zawałów serca? 9. Mikrobiom jelitowy . Znaczenie probiotyków, prebiotyków i synbiotyków w profilaktyce chorób układu pokarmowego. 10. Przyczyny i mechanizmy choroby nerek. Charakterystyka czynników ryzyka, objawów klinicznych i chorób współistniejących u osób z chorobą nerek. Zasady postępowania i żywienia w chorobie nerek. 11. Przyczyny, epidemiologia i kliniczne objawy chorób tarczycy. Zalecenia dotyczące żywienia i stylu życia w nadczynności oraz niedoczynności tarczycy przy współwystępowaniu choroby Hashimoto. 12. Gluten w żywności. Etiopatogeneza celiakii. Charakterystyka diety bezglutenowej –podstawy leczenia celiakii. 13. „Superfoods” - odżywianie dla zdrowia. Znaczenie żywności funkcjonalnej i suplementów diety zawierających substancje aktywne inne niż składniki odżywcze oraz wskazania do ich stosowania. 14-15. Zaliczenie przedmiotu. Podsumowanie zajęć.
16. Narzędzia/metody dydaktyczne
1. Wykład
2. Objasnienie i prezentacja multimedialna
3. Film edukacyjny
4. Dyskusja
5. Analiza piśmiennictwa naukowego

6. Konsultacje	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Obecność na wykładach	
F2. Zalecenia dietetyczne w wybranych schorzeniach – praca pisemna na podstawie literatury	
P1. Kolokwium/ test końcowy	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	20
Nakład pracy studenta (przygotowanie do kolokwium końcowego, praca pisemna, analiza piśmiennictwa naukowego)	40
SUMA	60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1. Sikorski Zdzisław, Staroszczyk Hanna. Chemia Żywności. Główne składniki żywności. Wydawnictwo PWN Warszawa 2017.	
2. Sikorski Zdzisław, Staroszczyk Hanna. Chemia Żywności. Biologiczne właściwości składników żywności. Wydawnictwo PWN Warszawa 2017.	
3. Grzymisławski Marian, Gawęcki Jan. Żywnienie Człowieka zdrowego i chorego. Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 2012.	
4. Włodarek Dariusz, Lange Ewa, Kozłowska Lucyna, Głąbska Dominika. Dietoterapia. Wyd. Lekarskie PZWL 2020.	
5. Kunachowicz Hanna. Dieta bezglutenowa - co wybrać? Wyd. Lekarskie PZWL 2017.	
6. Grzymisławski Marian. Dietetyka kliniczna. Wyd. Lekarskie PZWL 2019.	
7. Jarosz Mirosław, Stolińska Hanna, Wolańska Diana. Żywnienie w niedoczynności tarczycy. Wyd. Lekarskie PZWL 2017.	
8. Publikacje dotyczące zagadnień związanych z dietetyką, dietoterapią, żywieniem człowieka, żywnością funkcjonalną, fizjologią człowieka, fitoterapią i farmakognozją.	
Literatura uzupełniająca:	
1. Kunachowicz Hanna, Przygoda Beata, Nadolna Irena, Iwanow Krystyna. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2018.	
2. Matthias Rath. Dlaczego zwierzęta nie dostają zawałów serca...tylko my ludzie. Wydawnictwo Rath Education Services B.V. 2018.	
20. Formy oceny – szczegóły	
1. Bardzo dobry - opanowanie całego materiału, przedstawianie wiedzy w logiczny układ, właściwie rozumie uogólnienia i związków między nimi oraz wyjaśnianie zjawisk. Posługiwanie się poprawnym językiem, stylem i terminologią naukową.	
2. Dobry plus - opanowanie całego materiału, wiązanie wiedzy w logiczną całość, wyjaśnianie zależności pomiędzy zachodzącymi zjawiskami. Posługiwanie się terminologią medyczną.	
3. Dobry - opanowanie materiału programowego, wiązanie wiedzy w logiczną całość, rozumienie uogólnień i związków między nimi. Posługiwanie się poprawnym językiem i terminologią naukową.	
4. Dostateczny plus - opanowanie materiału programowego, wiązanie wiedzy wykazywanie związków logicznego powiązania między zjawiskami z pomocą nauczyciela. Język poprawny. Posługiwanie się terminologią medyczną.	
5. Dostateczny - opanowanie treści programowych do treści podstawowych, trudności w łączeniu ich w logiczną całość. Język potoczny, styl nieporadny.	
6. Niedostateczny - brak wiadomości programowych, brak rozumienia uogólnień, umiejętności	

wyjaśniania zjawisk i zależności między nimi, liczne i poważne błędy, styl nieporadny, trudności w formułowaniu odpowiedzi.

Wykłady kończą się zaliczeniem z oceną.

Podstawą zaliczenia wykładów jest:

- *Pozytywna ocena z kolokwium końcowego (sprawdzian testowy zawierający pytania zamknięte).*
Czas trwania 40 minut, 30 pytań testowych. Warunkiem otrzymania oceny pozytywnej jest uzyskanie 50% maksymalnej liczby punktów. Za prawidłową odpowiedź student otrzymuje 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 30 pkt., minimalnie na ocenę pozytywną 15 pkt.

Punktacja:

- 0 – 14,0 pkt. - niedostateczny (2,0)
- 15,0 - 17,0 pkt. - dostateczny (3,0)
- 18,0 – 21,0 pkt. - dostateczny plus (3,5)
- 22,0 – 25,0 pkt. - dobry (4,0)
- 26,0 - 28,0 pkt. - dobry plus (4,5)
- 29,0 - 30,0 pkt. - bardzo dobry (5,0)

- *Przygotowanie przez studenta zaleceń dietetycznych w wybranych schorzeniach – praca pisemna na podstawie literatury*

Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% maksymalnej liczby punktów. Maksymalnie można uzyskać 5 pkt., minimalnie na ocenę pozytywną 6,0 pkt.

Kryteria oceny eseju:

1. Treść zgodna z tematem pracy - 1 pkt.
2. Umiejętność analizy literatury, niezależność myślenia - 2 pkt.
3. Poprawny spis literatury -1 pkt.
4. Osobista refleksja nad zagadnieniem i obrona własnego punktu widzenia -1 pkt.

Punktacja:

- 0 – 2,5 pkt. - niedostateczny (2,0)
- 3,0 – pkt. - dostateczny (3,0)
- 3,5 pkt. - dostateczny plus (3,5)
- 4,0 pkt. - dobry (4,0)
- 4,5 pkt. - dobry plus (4,5)
- 5,0 pkt.- bardzo dobry (5,0)

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

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen z wyżej wymienionych zadań.

21. Inne przydatne informacje o przedmiocie

- | |
|--|
| 1. Informacja, gdzie można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, instrukcjami do laboratorium, itp. – podczas zajęć |
| 2. Informacje na temat miejsca odbywania zajęć – sale dydaktyczne PSW w Białej Podlaskiej |
| 3. Informacja na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina)- zgodnie z planem zajęć |
| 4. Informacja na temat konsultacji (godziny+miejsce) – zgodnie z harmonogramem |

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

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