

# KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021

## INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu kształcenia

**Podstawy dietetyki**

2. Nazwa jednostki

Wydział nauk o Zdrowiu  
Zakład Dietetyki

3. Grupa treści kształcenia

-

4. Typ przedmiotu

obowiązkowy

5. Poziom studiów

studia pierwszego stopnia

6. Liczba punktów ECTS

4

7. Poziom przedmiotu

podstawowy

8. Rok studiów, semestr

rok II, semestr III

9. Liczba godzin w semestrze

| Wyk. | Ćw. | L* | Prj. | Pbn. | Zp. | Pr. |
|------|-----|----|------|------|-----|-----|
| 30   |     | 30 |      |      |     |     |

10. Język wykładowy:

polski

11. Wykładowca (wykładowcy)

Agnieszka Panasiuk, mgr

## INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

12. Wymagania wstępne

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 |
| <b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                     |
| 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        |
| <b>15. Treści programowe</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                     |
| <b>Forma zajęć - wykłady</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                     |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wprowadzenie. Cele żywienia dietetycznego, ogólna klasyfikacja diet, rodzaje diet leczniczych. Dieta podstawowa.</li> <li>2. Dieta łatwostrawna. Dobór produktów i technik kulinarnych, wskazania do stosowania. Charakterystyka diety łatwostrawnej o zmienionej konsystencji.</li> <li>3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego. Dobór produktów i technik kulinarnych, wskazania do stosowania.</li> <li>4. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów. Dobór produktów i technik kulinarnych. Wskazania do stosowania.</li> <li>5. Dieta bogatoresztkowa. Założenia diety, dobór produktów oraz technik kulinarnych, wskazania do stosowania.</li> <li>6. Dieta ubogoenergetyczna. Zapotrzebowanie na energię w diecie o zmniejszonej kaloryczności. Zasady planowania i bilansowania diety ubogoenergetycznej.</li> <li>7. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych. Indeks i ładunek glikemiczny. Zasady żywienia w cukrzycy, dobór produktów i technik kulinarnych.</li> <li>8. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych. Wpływ żywienia na profil lipidowy. Zasady planowania diety w chorobach układu krążenia, dobór produktów i technik kulinarnych.</li> <li>9. Dieta niskobiałkowa. Wskazania do stosowania. Omówienie założeń diety.</li> <li>10. Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa. Wskazania do stosowania, omówienie założeń diety. Postępowanie w niedożywieniu.</li> <li>11. Dieta ubogopurynowa – produkty dozwolone i przeciwwskazane, zasady planowania diety. Charakterystyka diety moczanowej.</li> <li>12. Diety eliminacyjne – dieta bezglutenowa. Zastosowanie, produkty dozwolone i przeciwwskazane, zasady bilansowania diety.</li> <li>13. Diety eliminacyjne – dieta bezmleczna, dieta bezlaktozowa. Różnicowanie i charakterystyka diet, ich zastosowanie. Bilansowanie diety bezmlecznej.</li> <li>14. Diety alternatywne – dieta wegetariańska, dieta wegańska. Odmiany wegetarianizmu. Zasady bilansowania diet roślinnych.</li> </ol> |                     |
| <b>Forma zajęć – laboratoria</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dieta podstawowa – ustalanie zapotrzebowania na energię oraz makroskładniki w diecie podstawowej. Zasady racjonalnego odżywiania – formułowanie ogólnych zaleceń dietetycznych.</li> <li>2. Dieta łatwostrawna – porównywanie zawartości błonnika pokarmowego w wybranych produktach. Opracowywanie przykładowego jadłospisu spełniającego założenia diety.</li> <li>3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego – układanie przykładowego jadłospisu spełniającego założenia diety.</li> <li>4. Dieta bogatoresztkowa – opracowywanie ogólnych zaleceń oraz przykładowego jadłospisu dla pacjenta z zaparciami – dobór odpowiednich produktów oraz technik kulinarnych.</li> <li>5. Ustalanie zapotrzebowania na energię oraz makroskładniki w diecie redukcyjnej, opracowywanie przykładowego jadłospisu.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |

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 zapotrzebowania 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<br>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. PWN, Warszawa 2012

Literatura uzupełniająca:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Kibil I., Wege, dieta roślinna w praktyce. PZWL, Warszawa 2018                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2. Kunachowicz H., Dieta bezglutenowa: co wybrać? PZWL, Warszawa 2001                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3. Pachocka L., Jarosz M., Dna moczanowa: porady lekarzy i dietetyków. PZWL, 2016                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4. Rujner J., Cichańska B.A., Dieta bezglutenowa i bezmleczna: dla dzieci i dorosłych. PZWL, Warszawa 2002                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>5. Formy oceny – szczegóły</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Warunki i formy zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się egzaminem.</b></p> <p><b>Warunkiem zaliczenia laboratoriów jest:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przygotowanie przez studenta sprawozdań z każdego z laboratoriów</li> <li>- student może uzyskać oceny częściowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania podczas zajęć)</li> </ul> <p>Ocenę końcową stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen.</p> <p><b>Podstawą zaliczenia wykładów jest</b> 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.</p> <p>0 – 19 pkt – niedostateczny (2,0)<br/> 20 – 24 pkt – dostateczny (3,0)<br/> 25 – 28 pkt – dostateczny plus (3,5)<br/> 29 – 32 pkt – dobry (4,0)<br/> 33 – 36 – dobry plus (4,5)<br/> 37 – 40 – bardzo dobry (5,0)</p> <p><b>Kryteria oceny efektów uczenia się</b><br/> <b>w zakresie wiedzy</b> - pisemny test – sprawdzian wiedzy;<br/> <b>w zakresie umiejętności</b> - kontrola ustna w czasie zajęć, interpretacja sytuacji podczas pracy w grupach;<br/> <b>w zakresie kompetencji społecznych</b> - samoocena, ocena grupy, obserwacja studenta podczas zajęć, ocena grupy.</p> |
| <b>6. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 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**