

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2021/2022						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia		Żywnienie różnych grup ludności				
2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł		Wydział Nauk o Zdrowiu Zakład Dietetyki				
3. Grupa treści kształcenia		-				
4. Typ przedmiotu		do wyboru				
5. Poziom studiów		studia pierwszego stopnia				
6. Liczba punktów ECTS		4				
7. Poziom przedmiotu		podstawowy				
8. Rok studiów, semestr		III rok, semestr V				
9. Liczba godzin w semestrze		Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.
		30	30			
10. Język wykładowy:		polski				
11. Wykładowca (wykładowcy)		Angelika Dadej, dr inż. Agnieszka Panasiuk, mgr				
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne						
Wiedza z zakresu żywienia człowieka						
13. Cele przedmiotu						
C1 Zapoznanie z zasadami żywienia człowieka na poszczególnych etapach jego rozwoju						
C2 Nabycie umiejętności tworzenia zaleceń żywieniowych i planowania żywienia dla różnych grup ludności						
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01 zna zasady żywienia człowieka w zależności od wieku, płci, aktywności fizycznej i stanu fizjologicznego					K_W09	
EU02 zna zasady postępowania dietetycznego w przypadku błędów żywieniowych oraz dolegliwości i chorób charakterystycznych dla poszczególnych grup ludności					K_W09, K_W17, K_W19	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU03 potrafi posługiwać się normami żywienia dla poszczególnych grup ludności					K_U12, K_U28	

EU04 potrafi zaplanować żywienie osób w zależności od wieku, płci, aktywności fizycznej i stanu fizjologicznego	K_U12, K_U14, K_U15, K_U16
EU05 potrafi dostosować zalecenia dietetyczne do najczęstszych problemów żywieniowych wybranych grup ludności	K_U18, K_U28
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU06 kontynuuje naukę przez całe życie zawodowe w celu stałego uaktualniania wiedzy i umiejętności zawodowych	K_K03
15. Treści programowe	
Forma zajęć - wykłady	
1. Wprowadzenie – ontogeneza człowieka, wpływ diety na rozwój osobniczy 2. Żywienie niemowląt i małych dzieci 3. Żywienie dzieci i młodzieży 4. Dieta w okresie prekonceptyjnym 5. Żywienie kobiet w ciąży. Postępowanie dietetyczne w przypadku najczęściej występujących dolegliwości i chorób w okresie ciąży. 6. Żywienie kobiet karmiących piersią 7. Zasady racjonalnego odżywiania osób dorosłych 8. Żywienie osób aktywnych fizycznie 9. Zasady racjonalnego odżywiania osób starszych. Postępowanie dietetyczne w przypadku chorób i dolegliwości towarzyszących osobom w wieku starszym.	
Forma zajęć - ćwiczenia	
1. Ogólne zasady planowania żywienia z uwzględnieniem wieku, płci, aktywności fizycznej oraz stanu fizjologicznego – ćwiczenia; Praca z normami żywienia, ustalanie zapotrzebowania na makro- i mikroskładniki diety. 2. Wybrane koncepcje żywienia poszczególnych grup ludności – giełda pomysłów 3. Programowanie żywieniowe – praca z materiałami źródłowymi 4. Schemat rozszerzania diety niemowląt w praktyce – świadomość kobiet w ciąży oraz karmiących piersią na temat rozszerzania diety niemowląt – praca z materiałami źródłowymi, dyskusja 5. Żywienie małych dzieci – opracowywanie zaleceń dietetycznych; najczęstsze błędy żywieniowe popełniane u dzieci – dyskusja, formułowanie zaleceń w wybranych problemach związanych z żywieniem małych dzieci 6. Żywienie dzieci i młodzieży – praktyczne aspekty wdrażania zasad prawidłowego żywienia; najczęściej popełniane błędy w tej grupie wiekowej – dyskusja, opracowywanie zaleceń 7. Żywienie osób aktywnych fizycznie – ustalanie zapotrzebowania na składniki odżywcze; bilansowanie przykładowego jadłospisu, właściwe planowanie posiłków okołotreningowych – ćwiczenia 8. Opracowywanie przykładowego jadłospisu wspomagającego płodność 9. Żywienie w okresie ciąży – ustalanie zapotrzebowania na energię oraz składniki odżywcze; analiza norm żywienia, obowiązujących zaleceń oraz składu dostępnych suplementów diety dla kobiet ciężarnych 10. Żywienie kobiet ciężarnych – opracowywanie zaleceń dietetycznych z uwzględnieniem wybranych problemów żywieniowych występujących w tej grupie ludności 11. Żywienie kobiet karmiących – ustalanie zapotrzebowania na energię oraz składniki odżywcze; fakty i mity na temat żywienia kobiet w okresie karmienia piersią – dyskusja; opracowywanie przykładowego jadłospisu 12. Planowanie żywienia osób starszych – ustalanie zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze; opracowywanie przykładowego jadłospisu 13. Żywienie osób starszych – formułowanie ogólnych zaleceń oraz planowanie diety z uwzględnieniem problemów żywieniowych w tej grupie wiekowej	

14. Rekomendowane modele żywienia – ich zastosowanie w żywieniu poszczególnych grup ludności – dyskusja	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Objaśnienie i prezentacja multimedialna	
2. Dyskusja	
4. Burza mózgów	
5. Praca w grupach zadaniowych	
6. Opracowywanie materiałów edukacyjnych i przykładowych planów żywieniowych	
7. Ćwiczenia z wykorzystaniem materiałów źródłowych	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Obecność i aktywność na zajęciach	
F2. Zaliczenie każdego ćwiczenia	
F3. Obserwacja pracy na ćwiczeniach	
P1. Zaliczenie ćwiczeń	
P2. Egzamin	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	68
Przygotowanie się do zajęć i kolokwium	32
SUMA	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	4
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Cichocka A., Szostak – Węgierek D., Żywnienie kobiet w ciąży. PZWL, Warszawa 2005	
2) Frączek B., Krzywański J., Kryštofiak H., Dietetyka sportowa. PZWL, Warszawa 2019	
3) Grzymisławski M., Gawęcki J., Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. PWN, Warszawa 2010	
4) Jarosz M., Żywnienie osób w wieku starszym. Porady lekarzy i dietetyków. PZWL, Warszawa 2014	
5) Woś H., Staszewska-Kwak A., Żywnienie dzieci. PZWL, Warszawa 2008	
Literatura uzupełniająca:	
1) Celejowa I., Żywnienie w sporcie. PZWL, Warszawa 2014	
2) Szajewska H., Horvath A., Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży. Medycyna Praktyczna, Kraków 2017	
20. Formy oceny - szczegóły	
Warunki i formy zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się egzaminem.	
<u>Podstawą zaliczenia wykładów jest:</u>	
- pozytywna ocena z kolokwium końcowego. Czas trwania 60 min, 5 pytań problemowych/opisowych. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 50% maksymalnej liczby punktów. Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 4 pkt. Maksymalnie można uzyskać 20 pkt, minimalnie na ocenę pozytywną 10 pkt.	
0 – 9 pkt - niedostateczny (2,0)	
10 – 12 pkt - dostateczny (3,0)	
13 – 14 pkt - dostateczny plus (3,5)	

- 15 – 16 pkt - dobry (4,0)
17 – 18 pkt - dobry plus (4,5)
≥19 - bardzo dobry (5,0)

Ćwiczenia kończą się zaliczeniem z oceną.

Podstawą zaliczenia ćwiczeń jest:

- zaliczenie każdego z ćwiczeń na podstawie przygotowywanych sprawozdań z ćwiczeń oraz realizowanych projektów
 - student może uzyskać oceny cząstkowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć)
- Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen.

Kryteria oceny efektów kształcenia

w zakresie wiedzy - pisemny test – sprawdzian wiedzy;

w zakresie umiejętności - kontrola ustna w czasie zajęć, interpretacja sytuacji podczas pracy w grupach;

w zakresie kompetencji społecznych - samoocena, ocena grupy, obserwacja studenta podczas zajęć, ocena grupy.

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**