

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2021/2022

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu kształcenia

Dietetyka praktyczna i diety niekonwencjonalne

2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Wydział Nauk o Zdrowiu
Zakład Dietetyki

3. Grupa treści kształcenia

—

4. Typ przedmiotu

obowiązkowy

5. Poziom studiów

studia pierwszego stopnia

6. Liczba punktów ECTS

3

7. Poziom przedmiotu

podstawowy

8. Rok studiów, semestr

III rok, semestr VI

9. Liczba godzin w semestrze

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

10. Język wykładowy:

polski

11. Wykładowca (wykładowcy)

Angelika Dadej, dr inż.
Agnieszka Panasiuk, mgr

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

12. Wymagania wstępne

Podstawowa wiedza z zakresu dietetyki/dietoterapii, żywienia i fizjologii człowieka oraz edukacji żywieniowej

13. Cele przedmiotu

C1 Dostarczenie wiedzy i kształtowanie umiejętności z zakresu niekonwencjonalnego sposobu żywienia oraz znaczenia diet niekonwencjonalnych w żywieniu i dietetyce

C2	Dostarczenie wiedzy o korzyści i zagrożeniach związanych ze stosowaniem niekonwencjonalnego sposobu żywienia u osób zdrowych, w różnych jednostkach chorobowych oraz w grupach o szczególnych wymaganiach żywieniowych
----	--

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

Student, który zaliczył przedmiot:

odniesienie do
kierunkowych
efektów uczenia się

WIEDZA

EU01 posiada wiedzę z zakresu aktualnie popularyzowanych w mass mediach diet niekonwencjonalnych oraz wykazuje znajomość efektów stosowania niezbilansowanych diet alternatywnych

K_W01, K_W02,
K_W05, K_W37

UMIEJĘTNOŚCI

EU02 analizuje krytycznie zasady diet niekonwencjonalnych oraz potrafi wykorzystać wyniki i wnioski do edukacji żywieniowej i dietetycznej	K_U01, K_U02, K_U04
EU03 analizuje wartości odżywczą wybranych diet niekonwencjonalnych oraz potrafi przygotować zbilansowany jadłospis zgodnych z zasadami wybranych diet niekonwencjonalnych dla wybranych grup populacyjnych	K_U05, K_U12, K_U13
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU04 rozumie konieczność korzystania wyłącznie z obiektywnych źródeł informacji i krytycznej oceny promowanych w mediach diet niekonwencjonalnych	K_K10
EU05 kontynuuje naukę przez całe życie zawodowe w celu stałego uaktualniania wiedzy i umiejętności zawodowych	K_K03
15. Treści programowe	
Forma zajęć - wykłady	
1. Wprowadzenie do zajęć. Ogólna charakterystyka i podział najpopularniejszych diet niekonwencjonalnych. 2. Charakterystyka i założenia proteinowej diety Dukana 3. Dieta Atkinsa –założenia diety i analiza przykładowych jadłospisów 4. Dieta Montignaca – znaczenie indeksu glikemicznego produktów 5. Diety wegetariańskie i ich odmiany – bezpieczeństwo ich stosowania w różnych grupach populacyjnych 6. Podstawy współczesnej diety paleolitycznej. Wpływ paleolitycznego modelu żywienia na zdrowie. 7. Dieta ketogeniczna – mechanizm działania i perspektywy zastosowania w terapii 8. Dieta rozdzielną Dr Haya 9. Dieta zgodna z grupą krwi w świetle doniesień naukowych 10. Podstawowe zasady diety makrobiotycznej	
Forma zajęć - ćwiczenia	
1. Diety konwencjonalne a diety alternatywne – różnicowanie, dyskusja na temat popularnych niekonwencjonalnych diet oraz motywacji do ich stosowania 2. Diety jednoskładnikowe, dieta kopenhaska – założenia i charakterystyka, dyskusja na temat zasadności ich stosowania, efektów oraz skutków zdrowotnych 3. Analiza porównawcza rekomendowanych modeli żywienia z dietami alternatywnymi (dietami roślinnymi, sirtfood, Montignac) 4. Bilansowanie przykładowych diet roślinnych 5. Głodówki, post przerywany (IF) – praca z materiałami źródłowymi 6. Diety o bardzo niskiej zawartości energii, dieta Cambridge – porównanie, bilansowanie jadłospisów ubogoenergetycznych 7. Bilansowanie przykładowej diety ketogenicznej	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Analiza tekstów	
2. Praca w grupach zadaniowych	
3. Dyskusja, burza mózgów	
4. Film edukacyjny	
5. Objaśnienie i prezentacja multimedialna	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Obecność i aktywność na zajęciach	
F2. Sprawozdania z ćwiczeń	
F3. Opracowane diety	
P1. Egzamin	
P2. Średnia ocen z ćwiczeń	

18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	66
Przygotowanie się do zajęć i kolokwium	24
SUMA	90
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1. Dukan P., Recepta na zdrowie doktora Dukana, Wyd. Otwarte, 2011	
2. Trescott M., Dieta Paleo. Naturalna dieta naszych przodków. Wyd. Vital, 2020	
3. Atkins R., Nowa rewolucyjna dieta doktora Atkinsa. Wyd. Amber, 1997	
4. D'Adamo J.L., Zdrowie zgodne grupą krwi. Wyd. Studio Astropsychologii, 2011	
5. Montignac M., Jeść, aby schudnąć. Tajemnice naszego pożywienia. Artvitae, 1999	
6. Borawska M., Malonowska M., Wegetarianizm. PZWL, Warszawa 2009	
7. Emmerich M., Dieta ketogeniczna. PZWL, Warszawa 2009	
8. Guemoes M., Makrobiotyka, Vital, 2018	
9. Małachow G., Dieta lecznicza i rozdzielną, Oficyna Wydawnicza ABA 2015	
Literatura uzupełniająca:	
Aktualne publikacje dotyczące w/w diet niekonwencjonalnych	
20. Formy oceny - szczegóły	
Przedmiot kończy się egzaminem.	
<u>Podstawą zaliczenia wykładów jest:</u>	
- pozytywna ocena z testu wiedzy (pytania zamknięte/otwarte), czas trwania 45 minut. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 50% maksymalnej liczby punktów. Punktacja - maksymalnie można uzyskać 30 pkt., minimalnie na ocenę pozytywną 15 pkt.	
0 – 14 pkt - niedostateczny (2,0)	
15,0-18,0 pkt - dostateczny (3,0)	
19,0 – 22,0 pkt - dostateczny plus (3,5)	
23,0-25,0 pkt - dobry (4,0)	
26,0- 28,0 pkt - dobry plus (4,5)	
29,0-30,0 pkt- bardzo dobry (5,0)	
Ćwiczenia kończą się zaliczeniem z oceną.	
<u>Podstawą zaliczenia ćwiczeń jest:</u>	
Obecność na zajęciach oraz wykonywanie zleconych prac. Ocenę końcową z zajęć stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen.	
Kryteria oceny efektów uczenia się:	
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**