

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/ 2021

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu kształcenia

Żywnienie różnych grup ludności

2. Nazwa jednostki

Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Dietetyki

3. Grupa treści kształcenia

treści kształcenia specjalnościowego

4. Typ przedmiotu

do wyboru

5. Poziom studiów

studia pierwszego stopnia

6. Liczba punktów ECTS

3

7. Poziom przedmiotu

średnio – zaawansowany

8. Rok studiów, semestr

rok III, semestr V (zimowy)

9. Liczba godzin w semestrze

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

10. Język wykładowy:

polski

11. Wykładowca (wykładowcy)

Agnieszka Seczyk, mgr

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

12. Wymagania wstępne

Podstawowa wiedza z zakresu fizjologii i żywienia człowieka

13. Cele przedmiotu

C1 Zdobycie wiedzy dotyczącej zasad i znaczenia właściwego odżywiania w zależności od wieku, płci i stanu fizjologicznego

C2 Pozyskanie wiedzy na temat roli poszczególnych składników odżywczych, ich źródeł w diecie i norm spożycia przez różne grupy ludności.

C3 Wykształcenie umiejętności planowania żywienia w zależności od wieku, płci, aktywności fizycznej i stanu fizjologicznego

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 na temat czynników środowiskowych wpływających na wybór i spożycie żywności oraz zna konsekwencje wynikające z niewłaściwych wyborów/nawyków żywieniowych

K_W11, K_W12

EU02 zna i potrafi wdrożyć odpowiednie postępowanie żywieniowe dla różnych grup ludności w oparciu o normy i zasady prawidłowego żywienia

K_W09, K_W17, K_W18,
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
EU07 wykazuje świadomość, że wszelkie działania profilaktyczne, w tym właściwe postępowanie żywieniowe stanowi podstawę ochrony zdrowia człowieka	K_K02
15. Treści programowe	
Forma zajęć - wykłady	
1. Kompleksowe podejście do żywienia. Koncepcja równowagi. Zmiany wymagań żywieniowych w ciągu życia. 2. Żywienie niemowląt i dzieci młodszych (od urodzenia do lat 5) 3. Żywienie dzieci starszych (5–13 lat). Otyłość u dzieci. 4. Odżywianie się w okresie dojrzewania 5. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe i związane z nimi zagrożenie dla zdrowia wśród dzieci i młodzieży 6. Żywienie w wieku dorosłym oraz żywienie osób dorosłych zależnie od aktywności fizycznej 7. Żywienie w okresie prokreacji - odżywianie się kobiet i mężczyzn a płodność 8. Przygotowanie do ciąży. Żywienie kobiet ciężarnych. Zasady żywienia kobiety w ciąży z cukrzycą i otyłością. 9. Żywienie kobiet karmiących 10. Żywienie osób w wieku starszym i podeszłym. Problemy zdrowego żywienia osób starszych. 11. Niebieskie strefy - praktyczne rozwiązania i przepisy, stanowiące receptę na długie i zdrowe życie	
Forma zajęć – ćwiczenia	
1. Wprowadzenie – ogólne zasady planowania żywienia z uwzględnieniem wieku, płci, aktywności fizycznej oraz stanu fizjologicznego. Zapoznanie z normami żywienia, ustalanie zapotrzebowania na makro- i mikroskładniki diety – ćwiczenia; wybrane koncepcje żywienia poszczególnych grup ludności – giełda pomysłów. 2. Ontogeneza człowieka a zapotrzebowanie żywieniowe – formułowanie ogólnych zaleceń dietetycznych dostosowanych do wybranych grup ludności 3. Programowanie żywieniowe – przegląd składników odżywczych wpływających na prawidłowy rozwój człowieka 4. Żywienie niemowląt – schemat rozszerzania diety - ćwiczenia; ocena korzyści wynikających z karmienia piersią; przegląd wybranych preparatów do żywienia niemowląt 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/błędów 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. Porównanie popularnych modeli żywienia, ich zastosowanie w żywieniu poszczególnych grup ludności – ćwiczenia praktyczne	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Objąsnienie i prezentacja multimedialna	
2. Dyskusja	
3. Film edukacyjny	
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. Kolokwium/ test końcowy	
P2. Egzamin	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	66
Przygotowanie się do zaliczenia końcowego	7
Samodzielne przygotowanie się do egzaminu	7
Przygotowanie się do ćwiczeń	10
SUMA	90
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1. Bartuzi Z. i in./pod red.: Frączek B., Krzywański J., Krzysztofak H., Dietetyka sportowa, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2019	
2. Eugster G., Żywienie dzieci: podstawy teoretyczne i praktyczne wskazówki, Edra Urban & Partner, Wrocław 2018	
3. Jarosz E., Dieta seniora, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2021	
4. Ostrowska L. (red.), Dietetyka: kompendium, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2021	
Literatura uzupełniająca:	
1. Grzymisławski M. (red.), Dietetyka kliniczna, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2020	
2. Lissauer T., Carroll W., Pediatria, Edra Urban & Partner, Wrocław 2020	
20. Formy oceny – szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się egzaminem.	
Wykłady kończą się egzaminem.	
<u>Podstawą zaliczenia wykładów jest:</u>	
- <i>pozytywna ocena z kolokwium końcowego</i> . Czas trwania 45 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 2 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)

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.

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

21. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Zajęcia odbywają się w ABNS 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**