

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia						
Dietetyka						
2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł						
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						
1						
7. Poziom przedmiotu						
podstawowy						
8. Rok studiów, semestr						
I rok, semestr II						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	Lkup	MCSM	Prj.	Zp.	Pr.
5	10	-	-	-	-	-
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy) Angelika Dadej, dr inż.						
asaiporadnia@gmail.com						
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 wie, zna, rozumie, potrafi:				Metody i warunki weryfikacji efektów uczenia się		
WIEDZA						
C.W22. zapotrzebowanie organizmu na składniki pokarmowe				odpowiedź ustna, testy: wielokrotnego wyboru, wielokrotnej odpowiedzi, wyboru Tak/Nie lub dopasowania odpowiedzi, aktywność na zajęciach, obecność		
C.W23 zasady żywienia osób zdrowych i chorych w				odpowiedź ustna, testy: wielokrotnego		

różnym wieku oraz żywienia dojelitowego i pozajelitowego	wyboru, wielokrotnej odpowiedzi, wyboru Tak/Nie lub dopasowania odpowiedzi, aktywność na zajęciach, obecność
C.W24. zasady leczenia dietetycznego i powikłania dietoterapii	odpowiedź ustna, testy: wielokrotnego wyboru, wielokrotnej odpowiedzi, wyboru Tak/Nie lub dopasowania odpowiedzi, aktywność na zajęciach, obecność
C.W25. rodzaje i zastosowanie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego	odpowiedź ustna, testy: wielokrotnego wyboru, wielokrotnej odpowiedzi, wyboru Tak/Nie lub dopasowania odpowiedzi, aktywność na zajęciach, obecność
UMIEJĘTNOŚCI	
C.U35 oceniać stan odżywienia organizmu z wykorzystaniem metod antropometrycznych, biochemicznych i badania podmiotowego oraz prowadzić poradnictwo w zakresie żywienia	odpowiedź ustna, testy: wielokrotnego wyboru, wielokrotnej odpowiedzi, wyboru Tak/Nie lub dopasowania odpowiedzi, aktywność na zajęciach, obecność
C.U36. stosować diety terapeutyczne w wybranych schorzeniach	Kontrola pisemna i ustna w warunkach akademickich, aktywność na zajęciach, obecność
C.U37. dobierać środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego i wystawiać na nie recepty w ramach realizacji zleceń lekarskich oraz udzielać informacji na temat ich stosowania	odpowiedź ustna, testy: wielokrotnego wyboru, wielokrotnej odpowiedzi, wyboru Tak/Nie lub dopasowania odpowiedzi, aktywność na zajęciach, obecność
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.	Samoocena Ocena grupy
15. Treści programowe	
Forma zajęć - wykłady 1) Charakterystyka i funkcja białka w ustroju człowieka. Znaczenie aminokwasów w organizmie. Wartość odżywcza białek. Źródła białka w żywieniu. Skutki nadmiernego i niedostatecznego spożywania białka. 2) 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. 3) Budowa i podział węglowodanów. Główne funkcje i przemiany węglowodanów w organizmie. Znaczenie węglowodanów dla zdrowia człowieka. Definicja i klasyfikacja zakresów glikemii. Glikemia poposiłkowa a wiek człowieka. Znaczenie indeksu i ładunku glikemicznego oraz czynniki wpływające na jego wartość. Zalecenia dietetyczne dla osób z cukrzycą typu I i II. 4) Rola węglowodanów w posiłku przed i potreningowym. Wpływ insuliny na metabolizm składników pokarmowych. Charakterystyka hipoglikemii i hiperglikemii. Przykład działania insuliny u	

osoby ćwiczącej przyjmującej insulinę. Zalecenia dietetyczne w insulinooporności. Jak zadbać o prawidłową pracę trzustki?

5) Glikemia kontra żywienie 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.

Forma zajęć - ćwiczenia

1) Znaczenie komórkowych składników odżywczych w profilaktyce wybranych chorób dietozależnych. Synergia komórkowych składników odżywczych i ich funkcje.

2) Cholesterol a choroby serca – przyczyna czy skutek miażdżycy? Dlaczego zwierzęta nie dostają zawałów serca?

3) Mikrobiom jelitowy . Znaczenie probiotyków, prebiotyków i synbiotyków w profilaktyce chorób układu pokarmowego.

4) Wolne rodniki a przeciwutleniacze.

5) Zakwaszenie organizmu. Przyczyny i mechanizmy dny moczanowej. Charakterystyka czynników ryzyka, objawów klinicznych i chorób współistniejących u osób z dną moczanową. Zasady postępowania i żywienia w dnie moczanowej.

6) Budowanie długofalowej odporności u dzieci i dorosłych.

7) Jak działa świat hormonów? Hormony przyczyną niepowodzeń w dążeniu do idealnej sylwetki. Przyczyny, epidemiologia i kliniczne objawy chorób tarczycy. Zalecenia dotyczące żywienia i stylu życia w nadczynności oraz niedoczynności tarczycy przy współwystępowaniu choroby Hashimoto.

8) Jak usprawnić pracę neuroprzekaźników?

9) „Superfoods” - odżywianie dla zdrowia. Znaczenie żywności funkcjonalnej i suplementów diety zawierających substancje aktywne inne niż składniki odżywcze oraz wskazania do ich stosowania.

10) Jedzenie ma znaczenie – film edukacyjny.

16. Narzędzia/metody dydaktyczne

1. Wykład

2. Objaśnienie i prezentacja multimedialna

3. Film edukacyjny

4. Dyskusja panelowa

5. Analiza piśmiennictwa naukowego

6. Konsultacje

17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)

F1. Obecność i aktywność na zajęciach

F2. Esej tematyczny

F3. Prezentacja multimedialna

P1. Kolokwium/ test końcowy

18. Obciążenia pracą studenta

forma aktywności

średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności

Godziny kontaktowe z nauczycielem** 15

Konsultacje 5

Przygotowanie się do zajęć 5

Przygotowanie się do zaliczenia końcowego 10

SUMA 30

SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU 1

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) Publikacje dotyczące zagadnień związanych z dietetyką, dietoterapią, żywieniem człowieka, żywnością funkcjonalną, fizjologią człowieka, fitoterapią i farmakognozą.
Literatura uzupełniająca:
1) Kunachowicz Hanna, Przygoda Beata, Nadolna Irena, Iwanow Krystyna. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2018. 2) Kohlmunzer Stanisław. Farmakognoza. Podręcznik dla studentów farmacji. Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2017. 3) Matthias Rath. Dlaczego zwierzęta nie dostają zawałów serca...tylko my ludzie. Wydawnictwo Rath Education Services B.V. 2018. 4) Paul Pitchford. Odżywianie dla zdrowia. Wydawnictwo Galaktyka 2008. 5) Górski Jan. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa 2019.
20. Formy oceny - szczegóły
<i>Należy wpisać skrócony opis sposobu wystawiania oceny końcowej.</i> 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. Dobry plus - opanowanie całego materiału, wiązanie wiedzy w logiczną całość, wyjaśnianie zależności pomiędzy zachodzącymi zjawiskami. Posługiwanie się terminologią medyczną. Dobry - opanowanie materiału programowego, wiązanie wiedzy w logiczną całość, rozumienie uogólnień i związków między nimi. Posługiwanie się poprawnym językiem i terminologią naukową. Dostateczny plus - opanowanie materiału programowego, wiązanie wiedzy wykazywanie związków logicznego powiązania między zjawiskami z pomocą nauczyciela. Język poprawny. Posługiwanie się terminologią medyczną. Dostateczny - opanowanie treści programowych do treści podstawowych, trudności w łączeniu ich w logiczną całość. Język potoczny, styl nieporadny. 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. <u>Podstawą zaliczenia wykładów jest:</u> - <i>Pozytywna ocena z kolokwium końcowego (sprawdzian testowy zawierający pytania zamknięte).</i> 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)

Ćwiczenia kończą się zaliczeniem z oceną.

Podstawą zaliczenia ćwiczeń jest:

- *Pozytywna ocena z eseju tematycznego.* Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 47% maksymalnej liczby punktów. Maksymalnie można uzyskać 14 pkt., minimalnie na ocenę pozytywną 6,0 pkt.

Kryteria oceny eseju:

1. Treść zgodna z tematem eseju- 2 pkt.
2. Umiejętność analizy literatury, niezależność oryginalność myślenia- 2 pkt.
3. Właściwe cytowanie literatury -2 pkt.
4. Poprawny spis literatury -2 pkt.
5. Logiczny układ eseju -2 pkt.
6. Osobista refleksja nad zagadnieniem i obrona własnego punktu widzenia -2 pkt.
7. Poprawność edytorska eseju- 2 pkt.

Punktacja:

- 0 - 5,0 pkt. - niedostateczny (2,0)
- 6,0 - 7,0 pkt. - dostateczny (3,0)
- 8,0 - 9,0 pkt. - dostateczny plus (3,5)
- 10,0 - 11,0 pkt. - dobry (4,0)
- 12,0 - 13,0 pkt. - dobry plus (4,5)
- 14,0 pkt.- bardzo dobry (5,0)

- *Przygotowanie przez studenta prezentacji multimedialnej - diety terapeutyczne w wybranych schorzeniach, prezentacja pracy własnej na forum grupy.*

- *Student może uzyskać oceny cząstkowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć, inscenizacja pracy).*

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.
2. Informacje na temat miejsca odbywania zajęć
3. Informacja na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina)
4. Informacja na temat konsultacji (godziny+miejsce)

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

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

MCSM – zajęcia realizowane w Monoprofilowym Centrum Symulacji Medycznej

Pbn – praca własna studenta pod kierunkiem nauczyciela akademickiego