

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia/przedmiotu

Dietetyka

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Wydział Nauk o Zdrowiu

Zakład Pielęgniarstwa

3 Kod modułu

4 Grupa treści kształcenia

Nauki w zakresie podstaw opieki
pielęgniarskiej

5 Typ modułu

obowiązkowy

6 Poziom studiów
studia pierwszego
stopnia

7 Liczba punktów ECTS

2

8 Poziom przedmiotu

Podstawowy

**9 Rok studiów,
semestr**

10 Liczba godzin w semestrze

11 Liczba godzin w tygodniu

III rok, semestr VI

Wyk.	Ćw.	ZP	P	Proj.	Wyk.	Ćw.	ZP	MCS	Proj.
								M	

studia
stacjonarne

15

1

12 Język wykładowy: polski

13 Wykładowca: Dr inż. Angelika Dadej

Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

Brak

15 Cele przedmiotu

C1 Zapoznanie studentów ze strategią rozwiązywania problemów zdrowotnych na poziomie grupowym i indywidualnym. Umiejętność budowania relacji wśród różnych grup społecznych w kontekście profilaktyki zdrowotnej.

C2 Przygotowanie studentów do rozumienia kierunkowości stosowania zasad profilaktyki i leczenia dietetycznego, jako jednego z elementów strategii rozwiązywania problemów zdrowotnych.

C3 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.

C4 Zdobywanie wiedzy na temat składników odżywczych i związków bioaktywnych występujących w żywności oraz ich znaczenia w prewencji chorób.

C5 Zapoznanie studentów z elementami fizjologii człowieka oraz przedstawienie znaczenia aktywności fizycznej dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

C6 Rozwijanie wiedzy o żywności funkcjonalnej i suplementach diety zawierających substancje aktywne inne niż składniki odżywcze oraz wskazania do ich stosowania.

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Nr	Student, który zaliczył przedmiot, potrafi:	Metody i warunki weryfikacji efektów kształcenia
C.W27.	Definiuje zapotrzebowanie (ilościowe i jakościowe) organizmu na składniki pokarmowe niezbędne do utrzymania życia w warunkach zdrowia i choroby.	Kontrola pisemna i ustna w warunkach akademickich, aktywność na zajęciach, obecność
C.W29.	Zna zasady profilaktyki i leczenia dietetycznego oraz powikłania dietoterapii.	Kontrola pisemna i ustna w warunkach akademickich, aktywność na zajęciach, obecność
A.W1.	Posługuje się mianownictwem anatomicznym.	Kontrola pisemna i ustna w warunkach akademickich, aktywność na zajęciach, obecność
A.W2.	Omawia budowę ciała ludzkiego w podejściu topograficznym (kończyna górna i dolna, klatka piersiowa, brzuch, miednica, grzbiet, szyja, głowa) oraz czynnościowym (układ kostno-stawowy, układ mięśniowy, układ krążenia, układ oddechowy, układ pokarmowy, układ moczowy, układy płciowe, układ nerwowy i narządy zmysłów, powłoka wspólna).	Kontrola pisemna i ustna w warunkach akademickich, aktywność na zajęciach, obecność
A.W4.	Charakteryzuje specyfikację i znaczenie gospodarki wodno-elektrolitowej i kwasowo zasadowej w utrzymaniu homeostazy ustroju.	Kontrola pisemna i ustna w warunkach akademickich, aktywność na zajęciach, obecność
A.U2.	Wykazuje różnice w budowie i charakteryzuje funkcje życiowe człowieka dorosłego i dziecka.	Kontrola pisemna i ustna w warunkach akademickich, aktywność na zajęciach, obecność
A.W20.	Omawia wybrane zagadnienia z zakresu patologii narządowej układu krążenia, układu oddechowego, trawiennego, moczowo-płciowego i nerwowego.	Kontrola pisemna i ustna w warunkach akademickich, aktywność na zajęciach, obecność
A.U11.	Opisuje zmiany w funkcjonowaniu organizmu jako całości w sytuacji zaburzenia jego homeostazy.	Kontrola pisemna i ustna w warunkach akademickich, aktywność na zajęciach, obecność
B.W28.	Omawia zasady racjonalnego żywienia w świetle najnowszych badań naukowych.	Kontrola pisemna i ustna w warunkach akademickich, aktywność na zajęciach, obecność
B.W29.	Charakteryzuje istotę profilaktyki i prewencji chorób.	Kontrola pisemna

		i ustna w warunkach akademickich, aktywność na zajęciach, obecność
B.W25.	Wskazuje kulturowe, społeczne i ekonomiczne uwarunkowania zdrowia publicznego.	Kontrola pisemna i ustna w warunkach akademickich, aktywność na zajęciach, obecność
B.U10.	Wykazuje umiejętność aktywnego słuchania.	Kontrola pisemna i ustna w warunkach akademickich, aktywność na zajęciach, obecność

17 Treści programowe

	forma zajęć - wykłady	liczba godzin S	liczba godzin NS	Odniesienie do efektów kształcenia
W1	Charakterystyka i funkcja białka w ustroju człowieka. Znaczenie aminokwasów w organizmie. Wartość odżywcza białek. Źródła białka w żywieniu. Skutki nadmiernego i niedostatecznego spożywania białka. Analiza publikacji naukowych.	1		C.W.27., B.W28., B.U10.
W2	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. Analiza publikacji naukowych.	1		C.W.27., B.W28., B.U10.
W3	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.	1		C.W.27., B.W28., B.W29.
W4	Rola węglowodanów w posiłku przed i potreningowym. Wpływ insuliny na metabolizm składników pokarmowych. Charakterystyka hipoglikemii i hiperglikemii. Przykład działania insuliny u osoby	1		C.W.27., C.W29., A.W1., B.W28., B.W29., B.U10.

	ćwiczącej przyjmującej insulinę. Zalecenia dietetyczne w insulinooporności. Jak zadbać o prawidłową pracę trzustki? Analiza publikacji naukowych.			
W5	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. Znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce otyłości oraz dla prawidłowego wykorzystania węglowodanów. Rola układu mięśniowego i kostno-szkieletowego w kontekście zrzucania tkanki tłuszczowej.	1		C.W.27., C.W29., A.W1., A.W2., A.U2., B.W28., B.W29.
W6	Metabolizm – podstawowa przemian materii, ponadpodstawowa przemian materii, całkowita przemiana materii. Budowa przewodu pokarmowego. Trawienie i wchłanianie białek, tłuszczów i węglowodanów przez organizm. Enzymy trawienne i ich funkcje.	1		A.W1., A.W2.
W7	Stres oksydacyjny i naturalne mechanizmy antyoksydacyjne. Charakterystyka właściwości chemicznych, roli biologicznej i występowania witamin. Zasadnicza rola witaminy C i komórkowych składników odżywczych w profilaktyce chorób. Analiza publikacji naukowych.	1		C.W.27., C.W29., A.W4., A.U11., B.W28., B.W29., B.U10.
W8	Znaczenie makro i mikroskładników na poziomie komórkowym – ich niezbędność fizjologiczna oraz rola w żywności. Przykłady synergicznego działania komórkowych składników odżywczych – analiza publikacji naukowych. Profilaktyka chorób nowotworowych oraz chorób układu krążenia.	1		C.W.27., C.W29., A.W1., A.W4., B.W28., B.W29., B.U10.
W9	Przyczyny, epidemiologia i kliniczne objawy chorób tarczycy. Zalecenia dotyczące żywienia i stylu życia w nadczynności oraz niedoczynności tarczycy przy współwystępowaniu choroby Hashimoto. Analiza publikacji naukowych.	1		C.W.27., C.W29., A.W1., B.W28., B.W29., B.U10.
W10	Przyczyny i mechanizmy dny	1		C.W.27., C.W29.,

	moczanowej. Charakterystyka czynników ryzyka, objawów klinicznych i chorób współistniejących u osób z dną moczanową. Zasady postępowania i żywienia w dnie moczanowej.			A.W1., B.W29.
W11	Czym jest RZS? Rozpoznanie i leczenie choroby u osób z RZS - zalecenia dietetyczne.	1		C.W.27., C.W29., A.W1., B.W29.
W12	Niepożądane reakcje organizmu ludzkiego na spożywane pokarmy. Definicja alergii pokarmowej. Rozwój nadwrażliwości organizmu na wybrane alergenów pokarmowe. Alergeny pokarmowe pochodzenia roślinnego i zwierzęcego. Wykaz wybranych substancji dodatkowych o właściwościach alergizujących i produktach je zawierających. Zalecenia dietetyczne w leczeniu alergii pokarmowych.	1		C.W.27., C.W29., B.W29.
W13	Jak funkcjonują jelita? Czym jest jelitowy układ nerwowy? Wpływ mikroflory jelitowej na układ odpornościowy. Analiza publikacji naukowych.	1		A.W1., A.W20., B.W28., B.U10.
W14	Charakterystyka wybranych chorób układu pokarmowego. Ogólne zalecenia dietetyczne dla osób z problemami przewodu pokarmowego.	1		C.W.27., C.W29., A.W1., A.W20., B.W29.
W15	Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia jednostki i populacji. Społeczne, kulturowe i ekonomiczne uwarunkowania sposobu żywienia społeczeństwa. Produkty spożywcze źródłem składników odżywczych. „Superfoods” - odżywianie dla zdrowia. Znaczenie żywności funkcjonalnej i suplementów diety zawierających substancje aktywne inne niż składniki odżywcze oraz wskazania do ich stosowania. Analiza publikacji naukowych. Podsumowanie zajęć.	1		C.W.27., C.W29., B.W28., B.W25., B.U10.
Suma godzin		15		

18 Narzędzia/metody/formy dydaktyczne

1. Metoda podająca - wykład
2. Metoda eksponująca – film, prezentacja multimedialna
3. Metoda aktywizująca – dyskusja dydaktyczna, analiza piśmiennictwa naukowego

19 Metody sprawdzania efektów kształcenia

Wykłady - sprawdzian testowy otwarty, esej

Ocena osiągnięcia założonych efektów kształcenia w zakresie wiedzy;

Kryteria oceny wiadomości ,(skala ocen- b. dobry, dobry plus, dobry, dostateczny plus, dostateczny, niedostateczny)

- 1. 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.
- 2. Dobry plus** - opanowanie całego materiału, wiązanie wiedzy w logiczną całość, wyjaśnianie zależności pomiędzy zachodzącymi zjawiskami. Posługiwanie się terminologią medyczną.
- 3. Dobry** - Opanowanie materiału programowego, wiązanie wiedzy w logiczną całość, rozumienie uogólnień i związków między nimi. Posługiwanie się poprawnym językiem i terminologią naukową.
- 4. Dostateczny plus** - opanowanie materiału programowego, wiązanie wiedzy wykazywanie związków logicznego powiązania między zjawiskami z pomocą nauczyciela. Język poprawny. Posługiwanie się terminologią medyczną.
- 5. Dostateczny** - opanowanie treści programowych do treści podstawowych, trudności w łączeniu ich w logiczną całość. Język potoczny, styl nieporadny.
- 6. Niedostateczny** – brak wiadomości programowych, brak rozumienia uogólnień, umiejętności wyjaśniania zjawisk i zależności między nimi, liczne i poważne błędy, styl nieporadny, trudności w formułowaniu odpowiedzi.

Sprawdzian testowy otwarty – Za pełną odpowiedź student otrzymuje **1 pkt** za niepełną **0,5 pkt**.

Oceny: **2,0** - 0 -7,5 pkt.; **3,0** - 8,0-11,0 pkt.; **3,5** - 11,5-13,5 pkt.; **4,0**- 14,0-16,0 pkt.; **4,5** - 16,5-18,5 pkt.; **5,0** - 19,0-20,0 pkt.

Kryteria oceny eseju:

- 1. Treść zgodna z tematem eseju- 2 pkt**
- 2. Treść oparta o aktualną wiedzę popartą badaniami naukowymi/humanistyczną - 2 pkt**
- 3. Umiejętność analizy literatury, niezależność oryginalność myślenia- 2 pkt.**
- 4. Właściwe cytowanie literatury - 2 pkt.**
- 5. Poprawny spis literatury -2 pkt.**
- 6. Logiczny układ eseju -2 pkt**
- 7. Osobista refleksja nad zagadnieniem i obrona własnego punktu widzenia -2 pkt.**
- 8. Poprawność edytorska eseju- 2 pkt.**

Oceny: **2,0** - 0-6,0 pkt.; **3,0** - 7,0-8,0 pkt.; **3,5** - 9,0-10,0 pkt.; **4,0** -11,0-12,00 pkt.; **4,5** -13,0-14,0 pkt.; **5,0** -15,0-16,0 pkt.

Formy i warunki zaliczenia przedmiotu:

Przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną. Warunki zaliczenia przedmiotu: sprawdzian testowy otwarty, esej.

20 Obciążenie pracą studenta

forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	S	NS
Godziny kontaktowe z nauczycielem	15	
Praca bez nadzoru	15	
Indywidualna praca studenta	30	
SUMA	60	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2	

21 Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. Sikorski Zdzisław, Staroszczyk Hanna. Chemia Żywności. Główne składniki żywności. Wydawnictwo WNT Warszawa 2015.
2. Sikorski Zdzisław, Staroszczyk Hanna. Chemia Żywności. Biologiczne właściwości składników żywności. Wydawnictwo WNT Warszawa 2015.
3. Gawęcki Jan. Żywnienie Człowieka. Podstawy Nauki o Żywieniu. Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 2012
4. Grzymisławski Marian, Gawęcki Jan. Żywnienie Człowieka zdrowego i chorego. Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 2012.
5. Grajek Włodzimierz. Przeciwtleniacze w żywności. Wydawnictwo Naukowo-Techniczne Warszawa 2007.
6. Górski Jan. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa 2016.

Literatura uzupełniająca:

1. Jarosz Mirosław, Bułhak-Jachymczyk Barbara. Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. Wydawnictwo: PZWL 2008.
2. Kunachowicz Hanna, Przygoda Beata, Nadolna Irena, Iwanow Krystyna. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2005.
3. Kohlmunzer Stanisław. Farmakognozja. Podręcznik dla studentów farmacji. Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2007.
4. Matthias Rath. Dlaczego zwierzęta nie dostają zawałów serca...tylko my ludzie. Wydawnictwo Rath Education Services B.V. 2005.