

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023	
1	Nazwa przedmiotu
2	Wydział
3	Kierunek
4	Specjalność
5	Stopień
6	Forma kształcenia
7	Plan zajęć
8	Opis przedmiotu
9	Wymagania wstępne
10	Wymagania końcowe
11	Opis efektów uczenia się
12	Opis metod i form oceniania
13	Opis warunków realizacji
14	Opis kosztów
15	Opis innych informacji

INFORMACJE OGÓLNE	
-------------------	--

1. Nazwa przedmiotu	Dietetyka praktyczna i diety niekonwencjonalne
---------------------	--

2. Nazwa kierunku	Dietetyka
-------------------	-----------

<b>3. Poziom studiów</b>	studia pierwszego stopnia
--------------------------	---------------------------

<b>4. Liczba punktów ECTS</b>	4
-------------------------------	---

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
VI	15	30				

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
VI	15	30				

6. Język wykładowy	polski
--------------------	--------

<b>7. Wykładowca</b>	<b>Agnieszka Panasiuk, mgr</b> <b>Anna Śnieć, mgr</b>
----------------------	--

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE	
------------------------	--

## 8. Wymagania wstępne

Wiedza z zakresu żywienia człowieka
-------------------------------------

## 9. Cele przedmiotu

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

C2 Dostarczenie wiedzy z zakresu dietytyki praktycznej i interpretacji indywidualnych uwarunkowań zdrowotnych
---

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

Student, który zaliczył przedmiot:	odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
------------------------------------	---

odniesienie do kierunkowych  
efektów uczenia się

WIEDZA	
--------	--

EU01	zna poszczególne diety niekonwencjonalnych i konsekwencje ich stosowania	K_W01, K_W02, K_W04, K_W27
------	--	-------------------------------

K\_W01, K\_W02,  
K\_W04, K\_W27

UMIEJĘTNOŚCI	
--------------	--

EU02	potrafi ocenić skuteczność oraz zasadność stosowania poszczególnych diet niekonwencjonalnych oraz potrafi wykorzystać wyniki i wnioski do edukacji żywieniowej	K_U01, K_U02 K_U04
------	--	-----------------------

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
------	--	---------------------

K\_U05, K\_U12,  
K\_U13

<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>	
------------------------------	--

EU04	rozumie konieczność korzystania wyłącznie z obiektywnych źródeł informacji i krytycznej oceny promowanych diet niekonwencjonalnych	K_K07, K_09
------	--	-------------

K\_K07, K\_09

EU05	kontynuuje naukę przez całe życie zawodowe w celu stałego uaktualniania wiedzy i umiejętności zawodowych	K_K03
------	--	-------

K K03

## 11. Treści programowe

<b>Forma zajęć – wykłady/ ćwiczenia</b>	
<b>WYKŁADY</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wprowadzenie do zajęć. Ogólna charakterystyka i podział najpopularniejszych diet niekonwencjonalnych.</li> <li>2. Charakterystyka i założenia proteinowej diety Dukana</li> <li>3. Dieta Atkinsa – założenia diety i analiza przykładowych jadłospisów</li> <li>4. Dieta Montignaca – znaczenie indeksu glikemicznego produktów</li> <li>5. Diety wegetariańskie i ich odmiany – bezpieczeństwo ich stosowania w różnych grupach populacyjnych</li> <li>6. Podstawy współczesnej diety paleolitycznej. Wpływ paleolitycznego modelu żywienia na zdrowie.</li> <li>7. Dieta ketogeniczna – mechanizm działania i perspektywy zastosowania w terapii</li> <li>8. Dieta rozdzielna Dr Haya</li> <li>9. Dieta zgodna z grupą krwi w świetle doniesień naukowych</li> </ol> <b>ĆWICZENIA:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diety konwencjonalne a diety alternatywne – różnicowanie, dyskusja na temat popularnych niekonwencjonalnych diet oraz motywacji do ich stosowania</li> <li>2. Dieta przeciwzapalna na przykładzie modelu diety śródziemnomorskiej – analiza zaleceń</li> <li>3. Dieta kopenhaska – założenia i charakterystyka, dyskusja na temat zasadności stosowania, efektów oraz skutków zdrowotnych</li> <li>4. Diety bardzo nisko kaloryczne, dieta Cambridge – porównanie, bilansowanie jadłospisów ubogoenergetycznych</li> <li>5. Diety jednoskładnikowe – prezentacje multimedialne</li> <li>6. Analiza porównawcza diet alternatywnych z rekomendowanymi modelami żywienia: diety roślinne, dieta sirtfood, dieta Montignaca, dieta Paleo</li> <li>7. Głodówki, post przerywany (IF) – praca z materiałami źródłowymi</li> <li>8. Możliwości i bezpieczeństwo stosowania diety ketogenicznej. Bilansowanie przykładowego jadłospisu.</li> </ol>	
<b>12. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>	
1. Praca w grupach zadaniowych	
2. Prezentacja multimedialna	
3. Wykład problemowy	
4. Dyskusja/ Burza mózgów	
<b>13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe )</b>	
1. Prezentacja multimedialna/ konspekt	
2. Obecność i aktywność na zajęciach	
3. Kolokwium/ Test końcowy	
4. Egzamin	
<b>14. Obciążenie pracą studenta</b>	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	55
2. Nakład pracy studenta	45
suma	100
liczba punktów ECTS	4
<b>15. Literatura</b>	
Literatura podstawowa:	
1. Jarosz M., Kłosiewicz-Latoszek L., Otyłość: zapobieganie i leczenie: porady lekarzy i dietetyków, PZWL, Warszawa 2015	

2. Ostrowska L., Dietetyka: kompendium, PZWL, Warszawa 2021
3. Poniewierka E., Dietetyka oparta na dowodach, MedPharm Polska, Wrocław 2016
Literatura uzupełniająca:
1. Grzymisławski M., Dietetyka kliniczna, PZWL, Warszawa 2020
2. Kibil I., Wege rodzina : dieta roślinna w praktyce, PZWL, Warszawa 2019
3. Aktualne publikacje dotyczące w/w diet niekonwencjonalnych
<b>16. Formy oceny – szczegóły</b>
<p><b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się egzaminem.</b></p> <p>Przedmiot kończy się egzaminem.</p> <p>Podstawą zaliczenia wykładów jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pozytywna ocena z testu wiedzy (pytania zamknięte/otwarte), czas trwania 45 minut. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 50% maksymalnej liczby punktów.</li> </ul> <p>Punktacja - maksymalnie można uzyskać 30 pkt., minimalnie na ocenę pozytywną 15 pkt.</p> <p>0 – 14 pkt - niedostateczny (2,0)</p> <p>15,0-18,0 pkt - dostateczny (3,0)</p> <p>19,0 – 22,0 pkt - dostateczny plus (3,5)</p> <p>23,0-25,0 pkt - dobry (4,0)</p> <p>26,0- 28,0 pkt - dobry plus (4,5)</p> <p>29,0-30,0 pkt- bardzo dobry (5,0)</p> <p>Ćwiczenia kończą się zaliczeniem z oceną.</p> <p>Podstawą zaliczenia ćwiczeń jest:</p> <p>Obecność na zajęciach oraz wykonywanie zleconych prac. Ocenę końcową z zajęć stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen.</p>
<b>17. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w Akademii Białskiej im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem