

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023**INFORMACJE OGÓLNE****1. Nazwa przedmiotu** **Żywnienie różnych grup ludności****2. Nazwa kierunku** Dietetyka**3. Poziom studiów** studia pierwszego stopnia**4. Liczba punktów ECTS** 4**5. Liczba godzin w semestrze**

| semestr | w | ćw | lab | prj/zp | pws | prk |
|---------|----|----|-----|--------|-----|-----|
| V | 30 | 30 | | | | |

6. Język wykładowy polski**7. Wykładowca** **Monika Sijko – Szpańska, mgr****INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE****8. Wymagania wstępne**

Podstawowa wiedza z zakresu fizjologii i żywienia człowieka

9. Cele przedmiotu

C1 Zdobyć wiedzę dotyczącą 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

10. 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_W10, K_W11

EU02 zna zasady racjonalnego odżywiania różnych grup ludności oraz żywienia w przypadku dolegliwości i/lub chorób charakterystycznych dla wybranych grup populacyjnych

K_W08, K_W16, K_W17,
K_W18**UMIEJĘTNOŚCI**

EU03 potrafi posługiwać się normami żywienia dla poszczególnych grup ludności

K_U12

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_U27

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 |
| 11. Treści programowe | | |
| Forma zajęć – wykłady/ ćwiczenia | | |
| <p>WYKŁADY:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>ĆWICZENIA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 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. Żywienie w okresie ciąży – ustalanie zapotrzebowania na energię oraz składniki odżywcze; analiza norm żywienia, obowiązujących zaleceń oraz składu dostępnych suplementów diety dla kobiet ciężarnych 9. Żywienie kobiet ciężarnych – opracowywanie zaleceń dietetycznych z uwzględnieniem wybranych problemów żywieniowych występujących w tej grupie ludności 10. Żywienie kobiet karmiących – ustalanie zapotrzebowania na energię oraz składniki odżywcze; fakty i mity na temat żywienia kobiet w okresie karmienia piersią – dyskusja 11. Planowanie żywienia osób starszych – ustalanie zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze 12. Żywienie osób starszych – formułowanie ogólnych zaleceń oraz planowanie diety z uwzględnieniem problemów żywieniowych w tej grupie wiekowej | | |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 13. Porównanie popularnych modeli żywienia, ich zastosowania w żywieniu poszczególnych grup ludności | |
| 12. Narzędzia/metody dydaktyczne | |
| 1. Objasnienie 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 | |
| 13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe) | |
| 1. Obecność i aktywność na zajęciach | |
| 2. Zaliczenie każdego ćwiczenia | |
| 3. Obserwacja pracy na ćwiczeniach | |
| 4. Kolokwium/ test końcowy | |
| 5. Egzamin | |
| 14. Obciążenie pracą studenta | |
| Forma aktywności | liczba godzin |
| 1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje | 70 |
| 2. Nakład pracy studenta | 30 |
| suma | 100 |
| liczba punktów ECTS | 4 |
| 15. Literatura | |
| Literatura podstawowa: | |
| 1. Cichocka A., Szostak – Węgierek D., Żywnienie kobiet w ciąży. Wyd. PZWL Warszawa 2018 | |
| 2. Grzymisławski M., Gawęcki J., Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 2012 | |
| 3. Jarosz M., Żywnienie osób w wieku starszych. Porady lekarzy i dietetyków. Wyd. PZWL, Warszawa 2016 | |
| 4. Krawczyński M., Żywnienie dzieci w zdrowiu i chorobie. Wydawnictwo Help-Med., Kraków 2015 | |
| 5. Ostrowska L., Dietetyka: kompendium, PZWL, Warszawa 2021 | |
| Literatura uzupełniająca: | |
| 1. Standardy medyczne – pediatria | |
| 2. Rekomendacje PTGiP | |
| 16. Formy oceny – szczegóły | |
| Przedmiot kończy 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) | |
| <u>Podstawą zaliczenia ćwiczeń jest:</u> | |

- 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.

17. Inne przydatne informacje o przedmiocie

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