

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022**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

Angelika Dadej, dr inż.

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

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

EU03 potrafi posługiwać się normami żywienia dla poszczególnych grup ludności

K_U12, K_U27

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		
WYKŁADY <ol style="list-style-type: none"> 1. Karmienie naturalne i sztuczne niemowląt 2. Żywnienie dzieci we wczesnym dzieciństwie i wieku przedszkolnym. Otyłość u dzieci. 3. Żywnienie dzieci w wieku szkolnym i młodzieży 4. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe i związane z nimi zagrożenie dla zdrowia wśród dzieci i młodzieży 5. Żywnienie dzieci i młodzieży uprawiającej sport 6. Żywnienie w wieku dorosłym. Zalecenia żywieniowe dla osób aktywnych fizycznie. 7. Żywnienie w okresie prokreacji - odżywianie się kobiet i mężczyzn a płodność 8. Żywnienie kobiet ciężarnych i karmiących piersią będących na dietach eliminacyjnych (dieta wegetariańska) 9. Przygotowanie do ciąży. Żywnienie kobiet ciężarnych 10. Żywnienie kobiet karmiących piersią 11. Żywnienie kobiet ciężarnych i karmiących piersią z cukrzycą 12. Żywnienie osób w wieku starszym i podeszłym. Problemy zdrowego żywienia osób starszych. ĆWICZENIA <ol style="list-style-type: none"> 1. Zasady żywienia zdrowych niemowląt karmionych piersią; ocena korzyści wynikających z karmienia piersią 2. Żywnienie dzieci do 1 roku życia – schemat rozszerzania diety na podstawie wytycznych PTGHiŻDz 3. Żywnienie małych dzieci – opracowywanie zaleceń dietetycznych; najczęstsze błędy żywieniowe popełniane u dzieci – dyskusja, formułowanie zaleceń żywieniowych w wybranych problemach związanych z żywieniem małych dzieci 4. Żywnienie dzieci i młodzieży – praktyczne aspekty wdrażania zasad prawidłowego żywienia; najczęściej popełniane błędy w tej grupie wiekowej – dyskusja, opracowywanie zaleceń żywieniowych i przykładowego jadłospisu dla dziecka z otyłością na podstawie zaleceń 5. Żywnienie osób aktywnych fizycznie – ustalanie zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze; układanie przykładowego jadłospisu dla osoby aktywnej fizycznie, właściwe planowanie posiłków okołotreningowych 6. Żywnienie w okresie prokreacji – ustalenie zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze dla osoby dorosłej z uwzględnieniem składników pokarmowych wpływających na płodność 7. Żywnienie w okresie ciąży – analiza norm żywienia, obowiązujących zaleceń żywieniowych; opracowanie jadłospisu dla kobiety ciężarnej w oparciu o indeks glikemiczny produktów 8. Żywnienie kobiet ciężarnych – opracowywanie zaleceń z uwzględnieniem wybranych dolegliwości typowych dla ciąży 9. Żywnienie kobiet karmiących – fakty i mity na temat żywienia kobiet w okresie karmienia piersią – dyskusja; opracowywanie zaleceń żywieniowych dla kobiety karmiącej piersią oraz ułożenie jadłospisu dla kobiety karmiącej będącej na diecie eliminacyjnej 10. Żywnienie osób starszych – formułowanie ogólnych zaleceń oraz planowanie diety z uwzględnieniem problemów żywieniowych w tej grupie wiekowej 		

11. Diety alternatywne i ich stosowanie w wybranych grupach osób – analiza piśmiennictwa naukowego	
12. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Objaśnienie i prezentacja multimedialna	
2. Konsultacje	
3. Film edukacyjny	
4. Burza mózgów, dyskusja	
5. Praca w grupach zadaniowych	
6. Opracowywanie materiałów edukacyjnych i przykładowych planów żywieniowych	
7. Ćwiczenia z wykorzystaniem materiałów źródłowych	
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)	
F1. Obecność i aktywność na zajęciach	
F2. Zaliczenie każdego ćwiczenia	
F3. Obserwacja pracy na ćwiczeniach	
P1. Egzamin	
14. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	68
2. Nakład pracy studenta	32
suma	100
liczba punktów ECTS	4
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1. Szostak – Węgierek D., Żywnienie w czasie ciąży i karmienia piersią. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2022	
2. Szostak- Węgierek D., Żywnienie osób starszych: rekomendacje Sekcji Dietetyki Medycznej POLSPEN. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2020	
3. Eugster G., Dzięcioł K., Żywnienie dzieci: podstawy teoretyczne i praktyczne wskazówki. Wydawnictwo Edra Urban & Partner, Wrocław 2018	
4. Grzymisławski M., Dietetyka kliniczna. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2020	
5. Frączek B., Krzywański J., Krzysztofiak H., Dietetyka sportowa. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2019	
6. Ciborowska H., Ciborowski A., Dietetyka: żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2022	
Literatura uzupełniająca:	
1. Standardy medyczne – pediatria, Rekomendacje PTGiP, PTD	
2. Cichocka A., Szostak – Węgierek D., Żywnienie kobiet w ciąży. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2018	
3. Ciborowska H., Ciborowski A., Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2022	
16. Formy oceny – szczegóły	
Przedmiot kończy się egzaminem.	
<p><u>Podstawą zaliczenia wykładów</u> jest pozytywna ocena z egzaminu pisemnego składającego się z 6 pytań opisowych/problemowych. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 50% maksymalnej liczby punktów. Łącznie maksymalnie student może otrzymać 18 punktów.</p> <p>Oceny: niedostateczny (0-8 punktów); dostateczny (9-10 punktów); dostateczny plus (11-12 punktów); dobry (13-14 punktów); dobry plus (15-16 punktów) bardzo dobry (17-18 punktów). Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen z wyżej wymienionych zadań.</p> <p><u>Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest:</u></p> <p>- uzyskanie pozytywnej oceny ze wszystkich prac zaliczeniowych.</p>	

- student może uzyskać oceny częściowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć, dyskusja).

Ocenę końcową z przedmiotu 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