

**KARTA PRZEDMIOTU**

Cykl kształcenia od roku akademickiego: 2024/2025

**I. Dane podstawowe**

Nazwa przedmiotu	<b>Dietetyka</b>
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	Dietetics
Kierunek studiów	Pielęgniarstwo
Poziom studiów (I, II, jednolite magisterskie)	I
Forma studiów (stacjonarne, niestacjonarne)	Stacjonarne
Dyscyplina	Nauki o Zdrowiu
Język wykładowy	Polski

Koordynator przedmiotu	Dr Urszula Bojakowska-Komsta
------------------------	------------------------------

Forma zajęć ( <i>katalog zamknięty ze słownika</i> )	Liczba godzin	Semestr	Punkty ECTS
Wykład	15	II	1
Ćwiczenia	15	II	
Samokształcenie	10	II	

Wymagania wstępne	Wiedza z zakresu biologii i chemii na poziomie szkoły średniej
-------------------	--

**II. Cele kształcenia dla przedmiotu**

Zaznajomienie studenta z podstawowymi terminami i definicjami nauki o żywieniu.
Zdobycie umiejętności analizowania składu masy ciała: proporcji pomiędzy tkanką tłuszczową, tkanką mięśniową, nawodnieniem organizmu oraz zmineralizowaniem kości.
Zapoznanie z zasadami prawidłowego żywienia, błędami w żywieniu i podstawowymi chorobami powstałymi na tle wadliwego żywienia
Zasady leczenia dietetycznego i powikłania dietoterapii
Zasady żywienia osób zdrowych i chorych w różnym wieku oraz żywienia dojelitowego i pozajelitowego

**III. Efekty uczenia się dla przedmiotu wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych**

Symbol	Opis efektu przedmiotowego	Odniesienie do efektu kierunkowego
W zakresie WIEDZY absolwent zna i rozumie:		
W_01	zapotrzebowanie organizmu na składniki pokarmowe;	C.W22.
W_02	zasady żywienia osób zdrowych i chorych w różnym wieku oraz żywienia dojelitowego i pozajelitowego;	C.W23.
W_03	zasady leczenia dietetycznego i powikłania dietoterapii;	C.W24.
W_04	rodzaje i zastosowanie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego;	C.W25.
W zakresie UMIEJĘTNOŚCI absolwent potrafi:		

U_01	oceniać stan odżywienia organizmu z wykorzystaniem metod antropometrycznych, biochemicznych i badania podmiotowego oraz prowadzić poradnictwo w zakresie żywienia;	C.U35.
U_02	stosować diety terapeutyczne w wybranych schorzeniach;	C.U36.
W zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K_01	dostrzega i rozpoznaje własne ograniczenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz dokonuje samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	KS.7.

### III. Opis przedmiotu/ treści programowe

#### Wykład:

Nauka o żywieniu człowieka – podstawowe terminy i definicje. Potrzeby energetyczne organizmu człowieka. Podstawowa i całkowita przemiana materii. Bilans energetyczny. Rola białek, tłuszczów i węglowodanów w organizmie człowieka. Wartość odżywcza żywności. Normy żywieniowe i racje pokarmowe. Zasady prawidłowego odżywiania. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Talerzyk zdrowego żywienia. Błędy w żywieniu i podstawowe choroby powstałe na tle wadliwego żywienia. Zasady żywienia dojelitowego i pozajelitowego. Podstawy dietoterapii i dietoprofilaktyki. Prezentacja diet terapeutycznych.

#### Ćwiczenia:

Ustalanie zapotrzebowania energetycznego człowieka. Wartość energetyczna pożywienia. Analiza składu ciała: proporcji pomiędzy tkanką tłuszczową, tkanką mięśniową, nawodnieniem organizmu oraz zmineralizowaniem kości. Rola witamin i składników mineralnych w organizmie człowieka. Rola wody i równowaga kwasowo-zasadowa. Znakowanie żywności wartością odżywczą. Wskazania merytoryczne jak oceniać stan odżywienia i sposób żywienia, prowadzić poradnictwo w zakresie żywienia zdrowych i chorych dzieci, dorosłych, w szczególności kobiet w różnych okresach ich życia i różnym stanie zdrowia. Zastosowanie tabel składu i wartości odżywczej produktów i potraw oraz norm żywieniowych w ocenie wartości odżywczej diety. Opracowanie diet, planów żywieniowych.

**Samokształcenie:** Znaczenie pierwiastków w diecie człowieka – praca zaliczeniowa

### IV. Metody realizacji i weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody dydaktyczne (lista wyboru)	Metody weryfikacji (lista wyboru)	Sposoby dokumentacji (lista wyboru)
WIEDZA			
W_01- W_04	Wykład konwencjonalny	Test	Kwestionariusz testu
UMIĘTNOŚCI			
U_01 U_02	Ćwiczenia praktyczne	sprawozdanie	Plik/wydruk sprawozdania
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K_01	Ćwiczenia praktyczne	sprawozdanie	Plik/wydruk sprawozdania

## V. Kryteria oceny, wagi...

Zaliczenie na ocenę.

Test – zaliczenie pisemne.

Na ocenę dostateczną student potrafi poprawnie odpowiedzieć na 60-70% pytań w teście końcowym. Student opanował efekty uczenia się w stopniu dostatecznym.

Na ocenę dostateczną plus student potrafi poprawnie odpowiedzieć na 71-75% pytań w teście końcowym. Student opanował efekty uczenia się w stopniu zadowalającym.

Na ocenę dobrą student potrafi poprawnie odpowiedzieć na 76-85% pytań w teście końcowym. Student opanował efekty uczenia się w stopniu dobrym.

Na ocenę dobrą plus student potrafi poprawnie odpowiedzieć na 86-90% pytań w teście końcowym. Student ma dużą wiedzę i umiejętności, ale efekty uczenia się nie wykraczają poza zakres omawianego materiału.

Na ocenę bardzo dobrą student potrafi poprawnie odpowiedzieć na 91-100% pytań w teście końcowym. Student ma dużą wiedzę i umiejętności, samodzielnie myśli konstruuje problemy badawcze.

### Ćwiczenia

Zaliczenie na ocenę.

Test – zaliczenie pisemne.

Przygotowanie sprawozdania: opracowanie diet, przygotowanie pracy dotyczącej „Znaczenia pierwiastków w diecie” z uwzględnieniem wskazanej literatury przedmiotu.

Na ocenę dostateczną student potrafi poprawnie odpowiedzieć na 60-70% pytań w kolokwium. Student opanował efekty uczenia się w stopniu dostatecznym. Opracował dostatecznie sprawozdanie z analizy składu ciała i diet oraz w dostatecznym stopniu zaliczył zajęcia praktyczne.

Na ocenę dostateczną plus student potrafi poprawnie odpowiedzieć na 71-75% pytań w teście. Student opanował efekty uczenia się w stopniu zadowalającym. Zaliczył nieco więcej niż dostatecznie sprawozdanie z analizy składu ciała i diet oraz w dostateczny stopniu zaliczył zajęcia praktyczne.

Na ocenę dobrą student potrafi poprawnie odpowiedzieć na 76-85% pytań w teście końcowym. Student opanował efekty uczenia się w stopniu dobrym. Zaliczył dobrze sprawozdanie z analizy składu ciała i diet oraz w dostateczny stopniu zaliczył zajęcia praktyczne.

Na ocenę dobrą plus student potrafi poprawnie odpowiedzieć na 86-90% pytań w teście końcowym. Student ma dużą wiedzę i umiejętności, ale efekty uczenia się nie wykraczają poza zakres omawianego materiału. Zaliczył nieco lepiej niż dobrze sprawozdanie z analizy składu ciała i diet oraz w dostateczny stopniu zaliczył zajęcia praktyczne.

Na ocenę bardzo dobrą student potrafi poprawnie odpowiedzieć na 91-100% pytań w teście końcowym. Student ma dużą wiedzę i umiejętności, samodzielnie myśli konstruuje problemy badawcze. Zaliczył bardzo dobrze sprawozdanie z analizy składu ciała i diet oraz w dostateczny stopniu zaliczył zajęcia praktyczne.

## VI. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności studenta	Liczba godzin
Liczba godzin kontaktowych z nauczycielem	30
Liczba godzin indywidualnej pracy studenta	10

**VII. Literatura**

Literatura podstawowa
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Gawęcki J. (red.), Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, t. 1. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2012.</li><li>2. Włodarek D., Lange E., i inni, Dietoterapia, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2020.</li><li>3. Gawęcki J., Roszkowski W. (red.). Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2012.</li></ol>
Literatura uzupełniająca
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Grzymisławski M., Gawęcki J. (red.): Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, t. 2. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2012.</li><li>2. Jarosz M. Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2020.</li><li>3. Peckenpaugh NJ., Podstawy żywienia i dietoterapia. Elsevier Urban &amp; Partner, Wrocław 2015.</li></ol>