

KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów: Fizjoterapia
Forma studiów: Stacjonarne/Niestacjonarne
Stopień studiów: Magisterskie, jednolite
Specjalności: Bez specjalności
2024/2025

NAZWA PRZEDMIOTU	
NAZWA PRZEDMIOTU	Dietetyczny coaching
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
PROWADZĄCY	Dr Izabela Zbrońska, dr Magdalena Stachura
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	Dr Izabela Zbrońska, dr Magdalena Stachura
LICZBA GODZIN:	
WYKŁADY:	10
ĆWICZENIA:	18
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1:	Zapoznanie studentów z zasadami prawidłowego żywienia
CEL 2:	Poszerzenie wiedzy o elementy żywienia w określonych grupach i jednostkach chorobowych. Znajomość podstawowych diet. Poszerzenie wiedzy na temat suplementacji.
EFEKTY UCZENIA SIĘ	
B.W.4	Student posiada wiedzę dotyczącą zagadnień zdrowego żywienia.
C.U.17	Student potrafi określić podstawowe zapotrzebowanie energetyczne, zaprogramować odpowiednią dietę.
WYMAGANIA WSTĘPNE	
	Podstawowe wiadomości z zakresu anatomii układu pokarmowego.
TREŚCI PROGRAMOWE	
Wykład	Makroelementy: białka, węglowodany, tłuszcze i ich znaczenie w żywieniu. Piramida żywienia zdrowego człowieka.
Wykład	Mikroelementy: witaminy i składniki mineralne. Rola wody w organizmie.
Wykład	Ogólna charakterystyka chorób dietozależnych i podstawowe zasady żywienia (otyłość, cukrzyca, celiakia, osteoporoza i nadciśnienie tętnicze).

NAZWA PRZEDMIOTU	
Wykład	Żywienie w profilaktyce chorób krążenia i chorób nowotworowych.
Ćwiczenia	Podstawowa PPM, całkowita przemiana materii, CPM – sposoby obliczania. Wyznaczanie wskaźnika PAL. Procesy energetyczne w organizmie człowieka.
Ćwiczenia	Wartości energetyczne pożywienia i zapotrzebowanie energetyczne organizmu. Somatotyp człowieka. Suplementacja w sporcie. Żywność funkcjonalna.
Ćwiczenia	Klasyfikacja i charakterystyka diet. Dieta bogatoresztkowa, łatwostrawna, wysoko i niskowęglowodanowa, ubogoenergetyczna, bogatobiałkowa. Załamanie metaboliczne. Prezentacja diet. Reverse diet, Reffed diet, Cheat Meal.
METODY DYDAKTYCZNE	
	Wykład, metody e-learningowe, ćwiczenia
NAKŁAD PRACY STUDENTA:	
GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM	28
GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO	22
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	50
REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA	
	Obecność oraz aktywny udział w zajęciach, a także uzyskanie pozytywnych ocen z zaliczenia. Wykłady – zaliczenie z oceną, ćwiczenia zaliczenie.
METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW:	
W ZAKRESIE WIEDZY:	Test wielokrotnego wyboru
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI:	Opracowanie projektu wybranej diety.
W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:	Aktywność na zajęciach
SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE:	Kolokwia, prace śródsemestralne
SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin)	Kolokwium zaliczeniowe. Test.
KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ	

NAZWA PRZEDMIOTU	
NA OCENĘ 3,0	50% - 64% poprawnych odpowiedzi
NA OCENĘ 3,5	65% -74% poprawnych odpowiedzi
NA OCENĘ 4,0	75% -84% poprawnych odpowiedzi
NA OCENĘ 4,5	85% - 89% poprawnych odpowiedzi
NA OCENĘ 5,0	90% -100% poprawnych odpowiedzi
LITERATURA OBOWIĄZKOWA	
Ciborowska H., Rudnicka A., Ciborowski A.	Dietetyka – żywienie zdrowego i chorego człowieka, Warszawa 2017, PZWL
Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D.	Dietoterapia, Warszawa 2010, PZWL
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	
Pitchford P.	Odżywianie dla zdrowia, Warszawa 2008, Wyd.Galaktyka