

KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów: Dietetyka
Forma studiów: stacjonarne
Stopień studiów: licencjackie
Rok akademicki: 2025/2026

Gerodietetyka	
NAZWA PRZEDMIOTU	Gerodietetyka
LICZBA PUNKTÓW ECTS	4
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
PROWADZĄCY	dr Magdalena Stachura
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	dr Magdalena Stachura
LICZBA GODZIN	
KONWERSATORIA	20
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1	Uzyskanie przez studenta wiedzy o procesach starzenia się organizmu i ich konsekwencjach fizjologicznych.
CEL 2	Poznanie specyfiki żywienia osób w starszym wieku w zdrowiu i chorobie.
EFEKTY UCZENIA SIĘ	
MW1	Wiedza: Zna i rozumie ogólne zmiany w metabolizmie zachodzące w organizmie starzejącym się i starczym oraz zasady żywienia oraz normy żywieniowe osób w starszym wieku w zdrowiu i chorobie (EUK6_W1; EUK6_W5; EUK6_W13).
MW2	Wiedza: Zna i rozumie problematykę chorób przewlekłych u osób w starszym wieku, zna zasady rozpoznawania niedożywienia o różnej etiologii u osób starszych (EUK6_W5; EUK6_W11; EUK6_W12).
MU1	Umiejętności: Potrafi zaplanować odpowiednie zalecenia i postępowanie żywieniowe w odniesieniu do danej choroby wieku starczego (EUK6_U1).

Gerodietetyka	
MK1	Kompetencje społeczne: Świadomość konieczności stałego kształcenia się związanego z postępem wiedzy w zakresie gerodietetyki oraz własnych ograniczeń. Gotowość do taktownego i skutecznego zasugerowania pacjentowi potrzeby konsultacji w poradniach specjalistycznych, jeżeli zajdzie taka konieczność (EUK6_KS1, EUK6_KS3).
WYMAGANIA WSTĘPNE	
Student zna podstawy biochemii i chemii żywności. Wymienia pozytywne i negatywne skutki oddziaływania składników pokarmowych i używek na organizm ludzki oraz potrafi w praktyce wskazać źródła naturalne poszczególnych składników odżywczych, zna ich znaczenie i pełnią funkcję biologiczną i potrafi je wykorzystać w dietoterapii. Zna podstawy anatomii i fizjologii człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem budowy i funkcji przewodu pokarmowego oraz mechanizmy wpływające na procesy trawienia i wchłaniania jelitowego, a także zależności pomiędzy przewodem pokarmowym a pozostałymi układami człowieka. Zna klasyfikację diet i rozumie rolę diety w leczeniu i profilaktyce chorób metabolicznych dorosłych ze szczególnym uwzględnieniem zaburzeń gospodarki węglowodanowej i cukrzycy oraz otyłości i zespołu metabolicznego. Zna zasady żywienia oraz normy żywieniowe dla poszczególnych grup wiekowych z uwzględnieniem aktywności fizycznej, a także stanu fizjologicznego w zdrowiu i chorobie. Zna podstawowe pojęcia z zakresu medycyny klinicznej, symptomatologię wybranych chorób przewlekłych oraz podstawy diagnostyki laboratoryjnej z ich zastosowaniem do oceny stanu odżywienia i efektów dietoterapii oraz leczenia żywieniowego.	
TREŚCI PROGRAMOWE	SZCZEGÓŁOWY OPIS BLOKÓW TEMATYCZNYCH
KONWERSATORIUM 1	Gerontologia i dziedziny pokrewne - znaczenie. Periodyzacja procesu starzenia. Starzenie się społeczeństwa w ujęciu demograficznym. Długość życia i długowieczność. Proces starzenia w ujęciu wielowymiarowym. Teorie starzenia się człowieka. Skład organizmu człowieka, w tym organizmu starzejącego się. Fizjologia starzenia i problemy geriatryczne. Geropsychologia.
KONWERSATORIUM 2	Składniki odżywcze ich znaczenie, źródła naturalne oraz przyczyny i skutki niedoboru u osób starszych. Klasyfikacja i charakterystyka diet. Zasady prawidłowego żywienia osób starszych i w wieku podeszłym. Interakcje leków stosowanych przez osoby starsze z żywnością. Problemy w żywieniu i najczęstsze błędy żywieniowe u osób starszych. Kompleksowa ocena geriatryczna - ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia. Normy żywienia i wyżywienia osób starszych i w podeszłym wieku.
KONWERSATORIUM 3	Klasyfikacja i charakterystyka wybranych chorób przewlekłych układu sercowo-naczyniowego, nerwowego i kostnego w wieku podeszłym i starczym z uwzględnieniem epidemiologii i symptomatologii. Żywienie osób starszych w profilaktyce oraz w wybranych chorobach układu sercowo-naczyniowego, układu nerwowego i układu kostnego.

Gerodietetyka	
KONWERSATORIUM 4	Klasyfikacja i charakterystyka wybranych chorób przewlekłych układu moczowego oraz chorób nowotworowych w wieku podeszłym i starczym z uwzględnieniem epidemiologii i symptomatologii. Żywnienie osób starszych w profilaktyce oraz w najczęstszych chorobach układu moczowego i w chorobach nowotworowych.
KONWERSATORIUM 5	Klasyfikacja i charakterystyka wybranych chorób przewlekłych układu pokarmowego oraz chorób metabolicznych w wieku podeszłym i starczym z uwzględnieniem epidemiologii i symptomatologii. Żywnienie osób starszych w profilaktyce oraz w wybranych chorobach przewodu pokarmowego. Żywnienie osób starszych w chorobach metabolicznych.
METODY DYDAKTYCZNE	
M1	Konwersatorium
M2	Prezentacja multimedialna
M3	Burza mózgów
M4	Dyskusja
NAKŁAD PRACY STUDENTA	
GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM	20 godz.
GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO	85 godz., w tym: - zapoznanie się z literaturą - 25 godz. - praca własna studenta - opracowanie prezentacji na zaliczenie - 60 godz.
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	100 godz.
REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA	
Wszystkie zajęcia są obowiązkowe. Na zaliczenie: - opracowanie projektu w formie prezentacji dotyczącej wylosowanej jednostki chorobowej wieku starczego wraz ze wskazaniem zaleceń żywieniowych. Prezentacja winna zawierać: krótką charakterystykę danej choroby typowej dla wieku starczego (epidemiologia oraz symptomatologia) wraz z zaleceniami dietetycznymi i wskazaniem zalecanych i przeciwwskazanych produktów, - forma projektu: prezentacja graficzna aniżeli opisowa (ikony, zdjęcia, grafiki, schematy, tabele, hasła itp.).	
METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW	

Gerodietetyka	
W ZAKRESIE WIEDZY	Projekt dotyczący znajomości chorób wieku starczego oraz zaleceń żywieniowych.
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI	Ocena prezentacji dotyczącej charakterystyki wybranej jednostki chorobowej wieku starczego wraz ze wskazanymi zaleceniami żywieniowymi.
W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH	Ocena aktywności na zajęciach.
SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE	Projekt w formie prezentacji
SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin)	Termin I: Projekt w formie prezentacji dot. charakterystyki wybranej jednostki chorobowej wieku starczego wraz ze wskazanymi zaleceniami żywieniowymi. Uzyskanie minimum wymagań na ocenę 3,0. Termin II: Projekt w formie prezentacji dot. charakterystyki wybranej jednostki chorobowej wieku starczego wraz ze wskazanymi zaleceniami żywieniowymi. Uzyskanie minimum wymagań na ocenę 3,0.
KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ	
NA OCENĘ 3,0	Projekt w formie prezentacji nie spełnienia w pełni wytycznych odnośnie treści i formy prezentacji - forma bardziej opisowa aniżeli graficzna z przewagą treści opisowych, brak zrozumienia tematu pracy w pełni, miejscami niepoprawna merytorycznie, zawiera błędy, nie zawiera wszystkich wymaganych elementów jak epidemiologia i symptomatologia oraz zalecenia żywieniowe ze wskazaniem zalecanych i przeciwwskazanych produktów oraz uwzględnieniem rodzaju diety do danej jednostki chorobowej wieku starczego. Dopuszczalne brak epidemiologii i symptomatologii omawianej choroby. W prezentacji pojedyncze treści zostały zaczerpnięte od innych autorów, prezentacja dotyczy jednostki chorobowej wylosowanej przez studenta.
NA OCENĘ 3,5	Projekt w formie prezentacji nie spełnienia w pełni wytycznych odnośnie treści i formy prezentacji - forma bardziej opisowa aniżeli graficzna z przewagą treści opisowych, brak zrozumienia tematu pracy w pełni, miejscami niepoprawna merytorycznie, zawiera błędy, nie zawiera wszystkich wymaganych elementów jak epidemiologia i symptomatologia oraz zalecenia żywieniowe ze wskazaniem zalecanych i przeciwwskazanych produktów oraz uwzględnieniem rodzaju diety do danej jednostki chorobowej wieku starczego. Dopuszczalne brak epidemiologii omawianej choroby. W prezentacji pojedyncze treści zostały zaczerpnięte od innych autorów, prezentacja dotyczy jednostki chorobowej wylosowanej przez studenta.

Gerodietetyka	
NA OCENĘ 4,0	Projekt w formie prezentacji spełnienia wytyczne odnośnie treści i formy prezentacji - forma graficzna z dopuszczalnymi hasłami i z pojedynczymi dłuższymi zdaniami opisowymi, z niewielkimi odstępstwami, zrozumienie tematu, poprawna merytorycznie ale z pojedynczymi błędami, zawiera większość wymaganych elementów, jak epidemiologia i symptomatologia oraz zalecenia żywieniowe ze wskazaniem zalecanych i przeciwwskazanych produktów oraz poprawnym uwzględnieniem rodzaju diety do danej jednostki chorobowej wieku starczego. Ciekawy i oryginalny sposób interpretacji i zobrazowania graficznego, prezentacja dotyczy jednostki chorobowej wylosowanej przez studenta.
NA OCENĘ 4,5	Projekt w formie prezentacji spełnienia wytyczne odnośnie treści i formy prezentacji - forma graficzna z dopuszczalnymi hasłami, z niewielkimi odstępstwami, zrozumienie tematu, poprawna merytorycznie, zawiera wszystkie wymagane elementy, jak epidemiologia i symptomatologia oraz zalecenia żywieniowe ze wskazaniem zalecanych i przeciwwskazanych produktów oraz poprawnym uwzględnieniem rodzaju diety do danej jednostki chorobowej wieku starczego. Ciekawy i oryginalny sposób interpretacji i zobrazowania graficznego, prezentacja dotyczy jednostki chorobowej wylosowanej przez studenta.
NA OCENĘ 5,0	Projekt w formie prezentacji w pełni spełnienia wytyczne odnośnie treści i formy prezentacji - forma graficzna z dopuszczalnymi hasłami, pełne zrozumienie, poprawna merytorycznie, zawiera wszystkie wymagane elementy, jak epidemiologia i symptomatologia oraz zalecenia żywieniowe ze wskazaniem zalecanych i przeciwwskazanych oraz poprawnym uwzględnieniem rodzaju diety do danej jednostki chorobowej wieku starczego. Ciekawy i oryginalny sposób interpretacji i zobrazowania graficznego, prezentacja dotyczy jednostki chorobowej wylosowanej przez studenta.
NA OCENĘ 6,0	Projekt w formie prezentacji w pełni spełnienia wytyczne odnośnie treści i formy prezentacji - forma graficzna z dopuszczalnymi hasłami, pełne zrozumienie, poprawna merytorycznie, zawiera wszystkie wymagane elementy, jak epidemiologia i symptomatologia oraz zalecenia żywieniowe ze wskazaniem zalecanych i przeciwwskazanych produktów oraz poprawnym uwzględnieniem rodzaju diety dopasowanej do 2-óch jednostek chorobowych wieku starczego a także dodatkowo uwzględnienie fizjologii starzenia danego układu / układów. Zawarte informacje wykraczają poza treści podstawowe z wykorzystaniem literatury uzupełniającej i informacji udostępnionych przez Polskie Towarzystwo Gerontologiczne i inne Towarzystwa specjalistyczne powiązane z danym układem np. Polskie Towarzystwo Kardiologiczne. Ciekawy i oryginalny sposób interpretacji i zobrazowania graficznego, prezentacja dotyczy pacjenta z wielochorobowością - opracowanie 2-óch jednostek chorobowych wylosowanych przez studenta.

Gerodietetyka

LITERATURA OBOWIĄZKOWA

- [1] Ciborowska H., Ciborowski A., Dietetyka, żywienie zdrowego i chorego człowieka, PZWL, Warszawa 2021, wyd. 5.
- [2] Jarosz M., Żywnienie osób w wieku starszym, PZWL, Warszawa 2014.
- [3] Marchewka A. (red.), Fizjologia starzenia się, PWN, Warszawa. 2012.
- [4] Kostka T., Koziarska-Rościszewska M., Choroby wieku podeszłego, PZWL, Warszawa 2009.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

- [1] Gawęcki J. (red.), Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu Tom 1-3, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2022.
- [2] Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B., Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.
- [3] Sobotka L. (red.), Podstawy żywienia klinicznego, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013.
- [4] Robbins J., Zdrowi stulatkowie, Purana, Wrocław 2006.
- [5] Hayflick L., Jak i dlaczego się starzejemy, Książka i Wiedza, Warszawa 1998.