

Podstawy dietetyki

Fundamentals of Dietetics

Kierunek studiów	DIETETYKA
Rok i semestr studiów	Rok I / Semestr I
Poziom kształcenia	I stopień
Profil kształcenia na kierunku	Praktyczny
Moduł kształcenia dla przedmiotu	Kierunkowy
Nazwa specjalizacji (jeśli przedmiot specjalizacyjny)	-
Status przedmiotu	Obligatoryjny

Forma zajęć	Liczba godzin		ECTS	Forma zaliczenia
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne		
Wykłady	30	16	5	Wykłady- egzamin Ćwiczenia- zaliczenie na ocenę
Ćwiczenia	24	16		
Razem za zajęcia dydaktyczne	54	32		
Praca własna studenta	71	93		
Ogółem	125	125		

Cele kształcenia dla przedmiotu

1	Zapoznanie studentów z podstawowymi dietami ujętymi w klasyfikacji diet, w tym diet terapeutycznych oraz ich zastosowaniem w leczeniu pacjentów w wybranych problemach klinicznych.
2	Nabycie umiejętności planowania dietoterapii i prawidłowego doboru produktów i potraw w podstawowych dietach leczniczych oraz opracowywania zaleceń żywieniowych dla pacjenta.

Efekty uczenia się

WIEDZA			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student zna i rozumie)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
W1	Zna zasady racjonalnego żywienia oraz rodzaje postępowania dietetycznego.	Diet_WG01 Diet_WG06 Diet_WG10 Diet_WG12	Test końcowy, kolokwium
W2	Zna pojęcia: normy żywienia i modelowe racje pokarmowe. Wyjaśnia zastosowanie podstawowych diet leczniczych.	Diet_WG10 Diet_WG11 Diet_WG13 Diet_WG14 Diet_WG18	Test końcowy, kolokwium
W3	Zna zasady klasyfikacji diet, ich nazewnictwo oraz charakteryzuje różne diety stosowane w leczeniu i żywieniu dietetycznym.	Diet_WG01 Diet_WG10 Diet_WG11 Diet_WG13	Test końcowy, kolokwium, poprawne rozwiązywanie zadań podczas zajęć
W4	Zna i rozumie dobór właściwej strategii dietetycznej, konieczność modyfikacji składników odżywczych w różnych stanach chorobowych.	Diet_WG01 Diet_WG05 Diet_WG06 Diet_WG10 Diet_WG11	Test końcowy, kolokwium, poprawne rozwiązywanie zadań podczas zajęć

UMIEJĘTNOŚCI			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student potrafi)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
U1	Potrafi zaplanować dietoterapię, dobrać produkty spożywcze i rodzaj obróbki termicznej, odpowiednio do założeń i zasady diety leczniczej.	Diet_UW01 Diet_UW08 Diet_UK01 Diet_UW11	Test końcowy, kolokwium, obserwacja, poprawnie wykonane zadanie podczas ćwiczeń
U2	Potrafi opracować indywidualne zalecenia żywieniowe dla pacjenta.	Diet_UW08 Diet_UW11	Test końcowy, kolokwium, obserwacja, poprawnie wykonane zadanie podczas ćwiczeń

KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student jest gotów do)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
K1	Rozumie potrzebę stałego doskonalenia i samodoskonalenia przez całe życie. Dostrzega potrzebę współpracy z zespołem terapeutycznym różnych specjalności, wykazuje ukształtowaną postawę prozdrowotną.	Diet_KK02 Diet_KO01 Diet_KR01	Test końcowy, obserwacja podczas zajęć
K2	Jest zorientowany na potrzeby pacjenta oraz wykazuje troskę i odpowiedzialność za jego zdrowie.	Diet_KR01	Obserwacja podczas zajęć
K3	Określa priorytety terapeutyczne we współistnieniu chorób i konstruowaniu założeń diety leczniczej oraz wykazuje kreatywność w planowaniu diety.	Diet_KK03 Diet_KO01 Diet_KR01	Test końcowy, obserwacja podczas zajęć

Treści kształcenia

L.p.	Treść kształcenia (tematyka zajęć)	Liczba godzin			
		Wykłady		Ćwiczenia	
		Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1	Wprowadzenie do przedmiotu „Podstawy dietetyki”. Omówienie treści programowych, warunków zaliczenia przedmiotu i polecanej literatury. Cele i zadania dietoterapii. Czym jest programowanie żywieniowe? (hipoteza Barkera).	3	1	-	-
2	Klasyfikacja diet terapeutycznych. Omówienie diet terapeutycznych o charakterze podstawowym – dieta podstawowa w żywieniu zdrowych o różnej aktywności fizycznej, w zmienionym stanie fizjologicznym oraz w profilaktyce chorób przewlekłych o charakterze niezakaźnym.	3	2	-	-
3	Diety terapeutyczne: bogatoresztkowa, z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, niskokaloryczna oraz o kontrolowanej podaży kwasów tłuszczowych.	3	1	-	-
4	Charakterystyka diet leczniczych o charakterze łatwo strawnym. Dieta łatwostrawna, łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu, diety o zmienionej konsystencji.	3	2	-	-
5	Dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego, dieta nisko i wysokobiałkowa. Diety niekonwencjonalne – zalety i mankamenty	3	1	-	-
6	Żywnienie w wybranych chorobach przewodu pokarmowego: jamy ustnej i gardła, refluks żołądkowo-przełykowy, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy	3	2	-	-
7	Zasady żywienia w zespole jelita nadwrażliwego, nieswoistych chorobach zapalnych jelit, zaparciu atonicznym i biegunkach.	3	2	-	-
8	Żywnienie dietetyczne w wybranych chorobach układu krążenia: miażdżycy naczyń, nadciśnienie tętnicze. Żywnienie w kolagenozach.	3	2	-	-
9	Zasady planowania diet dla diabetyków. Metodyka planowania diet indywidualnych o niskim GI. Żywnienie pacjentów leczonych CPWI.	3	2	-	-
10	Żywnienie w alergiach pokarmowych, chorobach skóry i oczu. Żywnienie dietetyczne w chorobach przebiegających z gorączką.	3	1	-	-
11	Wyznaczanie zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze.	-	-	3	2

	Normy żywienia i zalecenia żywieniowe.				
12	Obliczanie wartości energetycznej diet, planowanie diety ubogoenergetycznej.	-	-	3	2
13	Tłuszcze w żywieniu i w prewencji chorób układu krążenia. Część 1	-	-	3	2
14	Tłuszcze w żywieniu i w prewencji chorób układu krążenia. Część 2.	-	-	3	2
15	Dieta w prewencji i terapii insulinooporności.	-	-	3	2
16	Dieta w cukrzycy typu II.	-	-	3	2
17	Planowanie diet nisko i wysokobiałkowych, obliczanie zawartości i rodzaju (zwierzęce, roślinne) białka w diecie. Część 1	-	-	3	2
18	Planowanie diet białkowych, obliczanie zawartości i rodzaju (zwierzęce, roślinne) białka w diecie Część 2.	-	-	3	2
Razem		30	16	24	16

Metody kształcenia

Metoda kształcenia	Forma zajęć	
	Wykłady	Ćwiczenia
Wykład informacyjny i/lub problemowy z prezentacją multimedialną	X	
Wykład konwersatoryjny	X	
Analiza przypadków i przykładów	X	X
Dyskusja, debata, burza mózgów, grywalizacja	X	
Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia zespołowe		X
Praca z atlasami i modelami z zasobów Internetu	X	X

Warunki zaliczenia

Sposób zaliczenia	Wykład	Ćwiczenia
Egzamin pisemny	100%	
Kolokwium		50%
Wykonanie zadań / ćwiczeń / projektu podczas zajęć		50%
Razem	100%	100%

Rozliczenie pracy własnej studenta

L.p.	Czynności w ramach pracy własnej	Szacowana liczba godzin	
		Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1	Wykonanie ćwiczeń lub zadań w czasie i po zajęciach (jako utrwalenie lub rozszerzenie treści z odbytych zajęć)	20	30
2	Lektura obowiązkowa	15	15
3	Przygotowanie do kolokwium	16	16
4	Przygotowanie do egzaminu	20	32
Razem		71	93

Literatura obowiązkowa

1	Ciborowska H, A. Rudnicka: Żywnienie zdrowego i chorego człowieka; Warszawa, 2022, PZWL.
2	Gawęcki J.: Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu; Warszawa, 2022, Wydawnictwo Nauk PWN SA
3	Jarosz M. — Normy żywienia dla populacji Polski, Warszawa, 2020, Instytut Żywności i Żywienia.
4	Hanna Kunachowicz, Beata Przygoda, Irena Nadolna, Krystyna Iwanow — Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydanie: 2, Wydawnictwo: PZWL, 2022.

Literatura uzupełniająca

1	Gawęcki, J., Grzymisławski, M. (red.) (2022). Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Tom 2. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
2	Spodaryk M.: Podstawy leczenia żywieniowego. Wyd. Scientifica. Kraków. 2019.

Inne materiały dydaktyczne

1	-
---	---