|  |  |
| --- | --- |
|  | **KARTA PRZEDMIOTU****Wydział Nauk o Zdrowiu****Kierunek studiów: Dietetyka****Forma studiów: niestacjonarne** **Stopień studiów: licencjackie**Rok akademicki: 2024/2025 |

| PROGRAMOWANIE ŻYWIENIOWE  |
| --- |
| NAZWA PRZEDMIOTU | **Programowanie żywieniowe**  |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS | 4 |
| JĘZYK WYKŁADOWY | polski |
| PROWADZĄCY | mgr Joanna Dudek |
| OSOBA ODPOWIEDZIALNA | mgr Joanna Dudek |
| **LICZBA GODZIN** |
| KONWERSATORIUM | 15 godz. |
| **CELE PRZEDMIOTU** |
| CEL 1 | Przedstawienie zagadnień dotyczących klinicznych pojęć choroby i zdrowia wywołanych błędami popełnianymi w życiu prenatalnym przez matkę jak również posnatalnym, w pierwszych latach rola opiekuna następnie własne wybory żywieniowe. Znaczenie roli zachowań prozdrowotnych w profilaktyce przewlekłych nieinfekcyjnych chorób dietozależnych. |
| CEL 2 | Znajomość definicji Teorii Barkera i jej znaczenia w kształtowaniu metabolizmu człowieka w okresach krytycznych prenatalnych i posnatalnych. Przedstawienie roli programowania żywieniowego i jego wpływu na rozwój chorób cywilizacyjnych w okresie postnatalnym. Rola stanu odżywienia kobiety w ciąży na rozwijający się płód i jego przyszłe zdrowie. |
| **EFEKTY UCZENIA SIĘ** |
| MW1 | Wiedza: Absolwent zna podstawy rozwoju osobniczego człowieka i jego adaptacji do życia posnatalnego. Zna pozytywny i negatywny wpływ czynników zewnętrznych na rozwój płodu oraz definicję teorii Barkera mówiącej o trzech okresach krytycznych rozwoju człowieka. Określa role profilaktyki i prozdrowotnych zachowań w zapobieganiu chorób przewlekłych. (EUK6\_W5) |
| MW2 | Wiedza: Posiada wiedzę z zakresu podstaw ogólnych zmian w metabolizmie zachodzące w organizmie kobiety ciężarnej oraz podczas laktacji. Zna odpowiedni dobór zapotrzebowania na główne składniki pokarmowe w okresie ciąży i laktacji, rozumie ich rolę biologiczną w przebiegu ciąży. Wymienia pozytywne i negatywne skutki oddziaływania składników pokarmowych i używek na rozwijający się płód. Wykazuje znajomość zarówno korzystnego, jak i szkodliwego oddziaływania składników antyodżywczych obecnych w żywności na rozwój jednostek chorobowych żywieniowo zależnych. (EUK6\_W8) |
| MW3 | Wiedza**:** Absolwent zna rodzaje zaburzeń odżywiania oraz metody ich rozpoznawania. Wie jak opisać wpływ stanu odżywienia matki na rozwijający się płód i jego dalszy rozwój postnatalny. Wykazuje znajomość zagadnień z zakresu dotyczącego prawidłowego żywienia kobiety ciężarnej. Określa rolę dietetyka klinicznego w z edukowaniu oraz planowaniu żywienia kobiet planujących ciąże i będących w ciąży. Zna etiopatogenezę wybranych przewlekłych nieinfekcyjnych chorób i potrafi je powiązać z zjawiskiem programowania metabolicznego zdrowia człowieka. (EUK6\_W11, EUK6\_W14) |
| MU1 | Umiejetności: Potrafi klasyfikować zachowania żywieniowe kobiet w ciąży pro i anty zdrowotne. W tym wpływ używek i nieprawidłowego żywienia na rozwój chorób układu krążenia, oddychania, kostnego, a także chorób nowotworowych na dziecko w życiu postnatalnym. Planuje odpowiednie postępowanie żywieniowe. (EUK6\_U2, EUK6\_U3) |
| MU2 | Umiejetności: Analizuje wyniki badań laboratoryjnych i potrafi je wykorzystać w planowaniu i optymalizacji żywienia kobiety ciężarnej. (EUK6\_U4, EUK6\_U5) |
| MU3 | Umiejetności: Potrafi oszacować zapotrzebowanie pokarmowe w stanie zdrowia i choroby żywieniowo zależnej. Umie w praktyce wskazać źródła naturalne poszczególnych składników odżywczych, zna ich znaczenie. Aktywnie prowadzi poradnictwo żywieniowe w oparciu o znajomość kryteriów okresów krytycznych. (EUK6\_U10, EUK6\_U12,) |
| MK1 | Kompetencje społeczne: Jest gotów do uzupełniania wiedzy w określonych zagadnieniach dietetycznych. Sumiennie wypełnia powierzone zadania, wykazuje zdolności komunikacyjne oraz organizacyjne (EUK6\_KS1,) |
| MK2 | Kompetencje społeczne: Jest gotów do taktownego i skutecznego zasugerowania pacjentowi potrzeby konsultacji medycznej (skierowanie do innego specjalisty). (EUK6\_KS2, EUK6\_KS3) |
| **WYMAGANIA WSTĘPNE** |
| Wiedza z zakresu żywienia kobiet w ciąży oraz planujących zajście w ciążę |
| TREŚCI PROGRAMOWE | **SZCZEGÓŁOWY OPIS BLOKÓW TEMATYCZNYCH** |
| KONWERSATORIUM 1 | Charakterystyka wybranych surowców oleistych z uwzględnieniem ich cech fizyko-chemicznych i zdrowotnych; technologia produkcji olejów.Wybrane produkty regionalne - charakterystyka, proces produkcji. |
| KONWERSATORIUM 2 | Produkty słodzone i substancje dodatkowe w nich obecne (skład i charakterystyka).Ocena organoleptyczna wybranych produktów słodzonych.Przemysł owocowy i warzywny: konserwy owocowe, warzywne - charakterystyka, podział, czynniki wpływające na proces ich psucia; symptomy zachodzących w nich niekorzystnych zmian. |
| KONWERSATORIUM 3 | Zasady żywienia kobiety ciężarnej i wpływ jej stanu odżywienia na rozwój płodu ze szczególnym uwzględnieniem zjawiska programowania metabolizmu postnatalnego jako profilaktyki otyłości, nadciśnienia i nagłych epizodów naczyniowych. |
| KONWERSATORIUM 4 | Problematyka starzenia się i nieinfekcyjnych chorób przewlekłych. Zasady żywienia w różnych okresach życia i jego znaczenie w zapobieganiu chorobom układu krążenia, kostno-stawowego, układu wydalniczego i przewlekłych chorób metabolicznych. |
| KONWERSATORIUM 5 | Przewlekłe choroby nieinfekcyjne (choroby dietozależne) - znaczenie czynnika żywieniowego w rozwoju tej grupy chorób. Teoria Barkera w praktyce – czy właściwe żywienie w okresach krytycznych ma istotne znaczenie w kształtowaniu zdrowia jednostki i populacji. |
| METODY DYDAKTYCZNE |
| M1 | Prezentacje multimedialne |
| M2 | Dyskusja |
| M3 | Praca grupowa oraz indywidualna |
| M4 | Pogadanka |
| M5 | Pokaz  |
| M6 | Burza mózgów |
| M7 | Ocena sensoryczna |
| **NAKŁAD PRACY STUDENTA** |
| GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM | 15 godz.  |
| GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO | 85 godz.Przygotowanie do zaliczenia (testu) z wykładów – 15 godz.Analiza materiałów literaturowych, przygotowanie i opracowanie sprawozdań z ćwiczeń – 35 godz.Przygotowanie do testu – 35 godz. |
| SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU | 100 godz. |
| **REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA** |
| Wszystkie zajęcia są obowiązkowe; w przypadku nieobecności na zajęciach, Student jest zobligowany do zrealizowania omawianego tematu poprzez przygotowania dodatkowego zadania z określonego tematu, lub odrobić zajęcia z grupą stacjonarną.  |
| **METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW** |
| **W ZAKRESIE WIEDZY** | Test jednokrotnego wyboru pojedynczej odpowiedzi, 20 pytań |
| **W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI** | Obserwacja/ocena przygotowanych przez studenta zadań: umiejętność trafnego przyporządkowania żywienia do określonego przypadku. |
| **W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH** | Aktywność studenta podczas konwersatorium:  obserwacja pracy w grupie i indywidualnie |
| **SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE** | Konwersatorium: samodzielnie opracowanie materiału oraz sposobu żywienia podstawie otrzymanego od Prowadzącego zajęcia – tematu |
| **SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE****(I i II termin)** | Zaliczenie: Prezentacja na zadany temat oraz Test jednokrotnego wyboru pojedynczej odpowiedzi, 20 pytań (I i II termin) |
| **KRYTERIA ZALICZENIA Z OCENĄ** |
| **NA OCENĘ 3,0** | 10-11 pozytywnych odpowiedzi (punktów) w teście wielokrotnego wyboru pojedycznej odpowiedzi. Student współpracuje z grupą na poziomie podstawowym. Podczas wykonywania powierzonych zadań wykazuje bardzo małą aktywność. Przedstawione sprawozdania, kolokwia/krzyżówki - ocenione na poziomie dostatecznym. |
| **NA OCENĘ 3,5** | 12-13 pozytywnych odpowiedzi (punktów) w teście wielokrotnego wyboru pojedycznej odpowiedzi. Student w umiarkowanym stopniu współpracuje z grupą. Wykazuje małą aktywność w trakcie zajęć. Przedstawione sprawozdania, kolokwia/krzyżówki - ocenione na poziomie ponad dostatecznym. |
| **NA OCENĘ 4,0** | 14-15 pozytywnych odpowiedzi (punktów) w teście wielokrotnego wyboru pojedycznej odpowiedzi Student angażuje się w pracę z grupą oraz wykazuje aktywność w trakcie powierzonych zadań. Przedstawione sprawozdania, kolokwia/krzyżówki - ocenione na poziomie dobrym. |
| **NA OCENĘ 4,5** | 16-17 pozytywnych odpowiedzi (punktów) w teście wielokrotnego wyboru pojedycznej odpowiedzi. Student w trakcie zajęć aktywnie włącza się w pracę grupy, z którą podejmuje współpracę, bardzo dobrze wykonuje powierzone zadania. Przedstawione sprawozdania, kolokwia/krzyżówki - ocenione na poziomie ponad dobrym. |
| **NA OCENĘ 5,0** | 18-20 pozytywnych odpowiedzi (punktów) w teście wielokrotnego wyboru pojedycznej odpowiedzi. Aktywnie współpracuje z grupą, jednocześnie wykazuje dużą samodzielność w trakcie przygotowywania powierzonych prac/zadań. Przedstawione sprawozdania, kolokwia/krzyżówki - ocenione na poziomie bardzo dobrym. |
| **LITERATURA OBOWIĄZKOWA** |
| [1] Ciborowska H., Rudnicka A — Dietetyka. żywienie zdrowego i chorego człowieka., Warszawa, 2014, Wydawnictwo Lekarskie PZWL[2] Jarosz M.(red) — Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych., Warszawa, 2008, Wydawnictwo Lekarskie PZWL[3] Sobotka L. (red.) — Podstawy zywienia klinicznego., Kraków, 2013, Scientifica sp z oo |
| **LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA** |
| [1] Jarosz M.(red) — Praktyczny podręcznik dietetyki., Warszawa, 2010, Wydawnictwo IZZ[ 2] Szostak-Węgierek D., - Żywienie w ciąży i karmienia piersią., Warszawa 2021, Wydawnictwo Lekarskie PZWL. |