

KARTA PRZEDMIOTU

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

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	Prezentowanie zagadnień dotyczących klinicznych pojęć choroby i zdrowia wywołanych błędami popełnianymi w życiu prenatalnym przez matkę jak również postnatalnym, 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 postnatalnych. Prezentowanie 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 postnatalnego. Zna pozytywny i negatywny wpływ czynników zewnętrznych na rozwój płodu oraz definicję teorii Barkera mówiącej o trzech okresach krytycznych rozwoju człowieka. Określa rolę profilaktyki i prozdrowotnych zachowań w zapobieganiu chorobom przewlekłym. (EUK6_W5)

PROGRAMOWANIE ŻYWIENIOWE	
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 diety klinicznej w z edukowaniu oraz planowaniu żywienia kobiet planujących ciążę 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	Umiejętności: 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	Umiejętności: Analizuje wyniki badań laboratoryjnych i potrafi je wykorzystać w planowaniu i optymalizacji żywienia kobiety ciężarnej. (EUK6_U4, EUK6_U5)
MU3	Umiejętności: 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

PROGRAMOWANIE ŻYWIENIOWE	
KONWERSATORIUM 1	Znaczenie profilaktyki i edukacji medycznej w kształtowaniu zdrowia populacji. Teoria Barkera metaboliczne programowanie zdrowia jednostki i społeczeństwa. Znaczenie prozdrowotnego modelu życia i odżywiania w programowaniu zdrowia.
KONWERSATORIUM 2	Definicja okresów krytycznych i ich znaczenie w programowaniu żywieniowym zdrowia jednostki i populacji ludzi dorosłych.
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	Przygotowanie do zaliczenia z konwersatorium – 25 godz. Analiza materiałów literaturowych, przygotowanie – 30 godz. Przygotowanie prezentacji na zadany temat – 25 godz.
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	100 godz.
REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA	

PROGRAMOWANIE ŻYWIENIOWE

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 wielokrotnego 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 wielokrotnego 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 pojedynczej odpowiedzi. Student współpracuje z grupą na poziomie podstawowym. Podczas wykonywania powierzonych zadań wykazuje bardzo małą aktywność. Przedstawione prace - ocenione na poziomie dostatecznym.
NA OCENĘ 3,5	12-13 pozytywnych odpowiedzi (punktów) w teście wielokrotnego wyboru pojedynczej odpowiedzi. Student w umiarkowanym stopniu współpracuje z grupą. Wykazuje małą aktywność w trakcie zajęć. Przedstawione prace - ocenione na poziomie ponad dostatecznym.
NA OCENĘ 4,0	14-15 pozytywnych odpowiedzi (punktów) w teście wielokrotnego wyboru pojedynczej odpowiedzi. Student angażuje się w pracę z grupą oraz wykazuje aktywność w trakcie powierzonych zadań. Przedstawione prace - ocenione na poziomie dobrym.
NA OCENĘ 4,5	16-17 pozytywnych odpowiedzi (punktów) w teście wielokrotnego wyboru pojedynczej odpowiedzi. Student w trakcie zajęć aktywnie włącza się w pracę grupy, z którą podejmuje współpracę, bardzo dobrze wykonuje powierzone zadania. Przedstawione prace - ocenione na poziomie ponad dobrym. Student wykazuje się dużym zaangażowaniem w pracy grupowej, ale jego wiedza nie wykracza poza nauczany materiał.

PROGRAMOWANIE ŻYWIENIOWE

NA OCENĘ 5,0

18-20 pozytywnych odpowiedzi (punktów) w teście wielokrotnego wyboru pojedynczej odpowiedzi. Aktywnie współpracuje z grupą, jednocześnie wykazuje dużą samodzielność w trakcie przygotowywania powierzonych zadań. Przedstawione prace - ocenione na poziomie bardzo dobrym.
Student wykazuje się solidnością , ogromnym zaangażowaniem, w pracy grupowej, jest dociekliwy, w rozwiązywaniu problemów potrafi wykorzystać materiał ze wszystkich dostępnych źródeł.

NA OCENĘ 6,0

20 max pozytywnych odpowiedzi (punktów) w teście wielokrotnego wyboru pojedynczej odpowiedzi. Aktywnie współpracuje z grupą, jednocześnie wykazuje dużą samodzielność w trakcie przygotowywania powierzonych zadań. Przedstawione prace - ocenione na poziomie celującym.
Student wykazuje się solidnością i dociekliwością w rozwiązywaniu problemu, samodzielnie projektuje rozwiązania problemów zawodowych z wykorzystaniem dostępnych źródeł, jego obszerne zawodowe zainteresowania wykraczają poza realizowany materiał.

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 żywienia 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.