

## KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu  
Kierunek studiów: Fizjoterapia  
Forma studiów: niestacjonarne  
Stopień studiów: magisterskie, jednolite  
Specjalności: bez specjalności

DIETETYCZNY COACHING	
NAZWA PRZEDMIOTU	<b>Dietetyczny coaching</b>
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
PROWADZĄCY	dr Magdalena Stachura
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	dr Magdalena Stachura
LICZBA GODZIN:	
WYKŁADY:	10
ĆWICZENIA:	18
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1:	Zapoznanie studentów zasadami pracy i podstawowymi narzędziami stosowanymi w dietetycznym coachingu. Zapoznanie studentów z zasadami prawidłowego żywienia osób zdrowych i chorych z uwzględnieniem składu odżywczego żywności i suplementów diety.
CEL 2:	Uzyskanie wiedzy i umiejętności z zakresu oceny stanu odżywienia organizmu i wyznaczania zapotrzebowania na składniki odżywcze i energię.
CEL 3:	Uzyskanie wiedzy i umiejętności z zakresu zasad układania i oceny jadłospisów indywidualnych. Nabycie umiejętności korygowania nawyków żywieniowych, ustalania celów żywieniowych i wdrażania procesu rozwoju żywieniowego.
EFEKTY UCZENIA SIĘ <sup>1</sup>	
MW1:	Student posiada wiedzę dotyczącą zagadnień prawidłowego żywienia a także zna zasady pracy oraz podstawowe narzędzia stosowane w dietetycznym coachingu (B.W.4)
MW2:	Zna i rozumie metody do oceny stanu odżywienia organizmu oraz oceny sposobu żywienia. Zna sposoby wyznaczania zapotrzebowania na składniki odżywcze i energię.
MW3:	Zna i rozumie zasady układania i oceniania jadłospisów indywidualnych.
MW4	Posiada pogłębioną wiedzę w zakresie składników odżywczych żywności oraz suplementów diety z uwzględnieniem wpływu na organizm człowieka, konsekwencji ich niedoboru, jak i nadmiaru w diecie.
MU1:	Potrafi samodzielnie dokonać oceny stanu odżywienia organizmu z wykorzystaniem metod antropometrycznych.

## DIETETYCZNY COACHING

<b>MU2:</b>	Potrafi dokonać oceny sposobu żywienia i skorygować nieprawidłowe nawyki żywieniowe oraz opracować indywidualny cel i proces rozwoju żywieniowego.
<b>MU3:</b>	Student potrafi określić zapotrzebowanie na składniki odżywcze i energię z uwzględnieniem stanu fizjologicznego i zdrowotnego oraz zaprogramować odpowiednią dietę (C.U.17)
<b>MK1</b>	Świadomość konieczności stałego kształcenia się związanego z postępowaniem w zakresie prawidłowego żywienia oraz własnych ograniczeń. Gotowość do taktownego i skutecznego zasugerowania klientowi potrzeby konsultacji dietetycznej i zmiany nawyków żywieniowych, jeżeli zajdzie taka konieczność
<b>MK2</b>	Gotowość do dbania o własne zdrowie, z naciskiem na model prozdrowotny uwzględniający zasady prawidłowego żywienia.
<b>WYMAGANIA WSTĘPNE <sup>2</sup></b>	
	Znajomość podstaw biochemii żywności oraz anatomii i fizjologii układu pokarmowego.
<b>TREŚCI PROGRAMOWE</b>	<b>SZCZEGÓŁOWY OPIS BLOKÓW TEMATYCZNYCH</b>
<b>WYKŁAD 1:</b>	Wprowadzenie do przedmiotu, omówienie efektów uczenia, treści programowych oraz warunków zaliczenia kursu.  Dietetyczny Coaching - zasady pracy i omówienie podstawowych narzędzi. Definicje zdrowia i wpływ żywienia na zdrowie. Organizacje zajmujące się tematyką zdrowia i żywienia. Prozdrowotny model żywienia. Normy żywienia. Zasady żywienia osób zdrowych w różnym wieku - piramida żywienia.
<b>WYKŁAD 2:</b>	Ogólne zasady żywienia osób chorych. Klasyfikacja i charakterystyka diet. Zasady układania i oceniania jadłospisów.
<b>WYKŁAD 3:</b>	Żywność - podział i charakterystyka. Zapotrzebowanie (ilościowe i jakościowe) organizmu na składniki odżywcze (białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy i składniki mineralne) z uwzględnieniem źródeł naturalnych, wpływu na organizm człowieka, konsekwencji ich niedoboru, jak i nadmiaru w diecie. Suplementy diety ze szczególnym uwzględnieniem suplementacji w sporcie.
<b>ĆWICZENIE 1:</b>	Ocena stanu odżywienia organizmu z wykorzystaniem metod antropometrycznych i innych oraz ocena sposobu żywienia. Przemiana materii (PPM, CPM). Kaloryczność diety z uwzględnieniem bilansu energetycznego.
<b>ĆWICZENIE 2:</b>	Określanie zapotrzebowania ilościowego i jakościowego organizmu na składniki pokarmowe (białko, węglowodany, tłuszcze) w zależności od wieku, stanu fizjologicznego i zdrowotnego, rozkład energii na poszczególne posiłki.
<b>ĆWICZENIE 3:</b>	Ocena sposobu żywienia. Opracowanie indywidualnego celu i procesu rozwoju żywieniowego.
<b>ĆWICZENIE 4:</b>	Układanie i analiza jadłospisów dla osób zdrowych w różnym wieku i różnych stanach fizjologicznych.
<b>ĆWICZENIE 5:</b>	Zmiana nawyków żywieniowych - Indywidualny jadłospis. Zaliczenie – prezentacje ustne dotyczące omówienia indywidualnego jadłospisu oraz celu żywieniowego.

DIETETYCZNY COACHING	
<b>METODY DYDAKTYCZNE</b> <sup>3</sup>	(wymienić)
	M16. Wykłady; M10. Prezentacje multimedialne; M3. Ćwiczenia projektowe M5. Dyskusja
<b>NAKŁAD PRACY STUDENTA:</b> <sup>4</sup>	
<b>GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM</b>	28
<b>GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO</b>	22 - 5 - zapoznanie się z literaturą - 10 - przygotowanie projektu na zaliczenie ćwiczeń - 7 - praca własna studenta - przygotowanie się do egzaminu
<b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU</b>	50
<b>REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA</b>	
<b>1 Zaliczenie wykładów</b>	<p>Wszystkie zajęcia są obowiązkowe.</p> <p>Zaliczenie ćwiczeń. Uzyskanie pozytywnego wyniku z zaliczenia końcowego z wykładów.</p> <p>1. Test wielokrotnego wyboru (MCQ) - z jedną prawidłową odpowiedzią. 30 pytań - 30 punktów (wykłady). Uzyskanie minimum 60% pozytywnego wyniku - 18 punktów.</p> <p>W przypadku nieobecności na wykładzie – opracowanie 1-ej zasady prawidłowego żywienia za 1-o opuszczone zajęcie, forma: plakat – graficzna.</p>
<b>2 Zaliczenie ćwiczeń</b>	<p>1. Aktywne uczestnictwo w zajęciach, dokonywanie wszystkich obliczeń zadanych w ramach danego ćwiczenia, które stanowią dany etap niezbędny do opracowania jadłospisu.</p> <p>2. Opracowanie jadłospisu indywidualnego na 1 dzień z uwzględnieniem 4-5 posiłków z użyciem ustalonego przez prowadzącego szablonu i w oparciu o kryteria i materiały dodatkowe przekazane na zajęciach. Dodatkowo jadłospis winien zawierać indywidualny cel żywieniowy opracowany w celu poprawy / zmiany nawyków żywieniowych.</p> <p>W przypadku nieobecności nieodrobionej na innej grupie, do opracowania zadania z danego nr-u ćwiczeń, dodane na MS Teams, zwrot w zadaniach za nieobecności_ćw.</p> <p>Oddanie pracy w terminie wyznaczonym przez prowadzącego - zaliczenie ustne na ostatnich zajęciach (prezentacja indywidualnego jadłospisu wraz z celem żywieniowym).</p>
<b>METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW:</b>	
<b>W ZAKRESIE WIEDZY:</b> <sup>5</sup>	- test wielokrotnego wyboru (MCQ) - z jedną prawidłową odpowiedzią. 30 pytań (wykłady)
<b>W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI:</b> <sup>6</sup>	- ocena samodzielnej pracy na zajęciach pod kierunkiem nauczyciela (ćwiczenia)

## DIETETYCZNY COACHING

<b>W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b> <sup>7</sup>	- ocena aktywności studenta na zajęciach (ćwiczenia)
<b>SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE:</b> <sup>8</sup>	- ocena projektu na zal. (ćwiczenia) opracowanie jadłospisu indywidualnego na 1 dzień.
<b>SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE</b> <sup>9</sup> (I i II termin)	Zaliczenie wykładów na ocenę:  Termin I: Test - 30 pytań - 30 punktów. Uzyskanie minimum 60% pozytywnego wyniku (18 pkt.)  Termin II: Test - 30 pytań - 30 punktów. Uzyskanie minimum 60% pozytywnego wyniku (18 pkt.)  - zaliczenie końcowe (ćwiczenia) na ZAL
<b>KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ</b>	
<b>NA OCENĘ 3,0</b>	18-20 pkt.
<b>NA OCENĘ 3,5</b>	21-22 pkt.
<b>NA OCENĘ 4,0</b>	23-25 pkt.
<b>NA OCENĘ 4,5</b>	26-27 pkt.
<b>NA OCENĘ 5,0</b>	28-30 pkt.

## LITERATURA OBOWIĄZKOWA

- [1] Ciborowska H., Ciborowski A., Dietetyka, żywienie zdrowego i chorego człowieka, PZWL, Warszawa 2021, wyd. 5.
- [2] Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B., Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.
- [3] Kapiszewska M., Kalemba-Drożdż M., Ocena stanu odżywienia organizmu practicum, Krakowskie Towarzystwo Edukacyjne - Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2014.
- [4] Mijakowska U. — Diet Coaching, Samo Sedno, Warszawa 2016.
- [5] Zubrzycka-Nowak M., Rybczyńska K.; — Coaching zdrowia, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne GWP, Sopot 2018.

## LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

- [1] Gawęcki J. (red.), Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu Tom 1-3, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2022.
- [2] Jarosz M., Suplementy diety a zdrowie. Porady lekarzy i dietetyków, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2020.

---