

Personalizacja programu odżywiania, cz. I - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Personalizacja programu odżywiania, cz. I
Kod przedmiotu	16.3-WL-ŻiDwS-PRO
Wydział	Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
Kierunek	Żywnienie i dietetyka w sporcie
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	podyplomowe
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2018/2019

Informacje o przedmiocie	
Semestr	2
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Seminarium	-	-	20 (w tym jako e-learning)	1,33 (w tym jako e-learning)	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Opanowanie wiedzy potrzebnej do planowania, opracowywania i układania indywidualnych planów żywieniowych, uwzględniających występowanie różnic w populacji ze względu na płeć, wiek, poziom aktywności fizycznej, stan fizjologiczny oraz rodzaj wykonywanej pracy.

Wymagania wstępne

Znajomość podstaw anatomii i fizjologii człowieka

Zakres tematyczny

1. Znaczenie podstawowych składników odżywczych (białko, tłuszcze, węglowodany, błonnik pokarmowy, cholesterol, woda, witaminy i składniki mineralne) i ich rola w żywieniu człowieka zdrowego i chorego w odniesieniu do planowania skutecznej diety.
2. Wartość odżywcza i energetyczna pożywienia
3. Normy żywienia dla populacji Polski (red. M.Jarosz, Wyd. Instytut Żywności i Żywnienia, Warszawa 2017). Zasady obliczania zapotrzebowania energetycznego z uwzględnieniem różnic występujących w populacji (płeć, wiek, poziom aktywności fizycznej, stan fizjologiczny, rodzaj wykonywanej pracy). Obliczanie podstawowej przemiany materii i całkowitej przemiany materii.
4. Ocena stanu odżywienia (pomiar antropometryczne, metoda BIA) i sposobu żywienia z uwzględnieniem wyników badań laboratoryjnych i różnych stanów chorobowych
5. Zasady układania i planowania strategii żywieniowej w aspekcie żywienia człowieka zdrowego i chorego.
6. Modelowe racje pokarmowe i ich znaczenie w żywieniu człowieka
7. Problemy i zachowania żywieniowe, jako nieodłączny element edukacji zdrowotnej

Metody kształcenia

Prezentacja multimedialna, dyskusja problemowa, praca w grupach, metoda poglądowa, obserwacja

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Ma poszerzoną wiedzę na temat bieżących problemów i współczesnych trendów żywieniowych w społeczeństwie.	• K_W01	• dyskusja • obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Seminarium
Zna aktualne zalecenia w żywieniu współczesnego człowieka w oparciu o wiedzę o wzajemnych korelacjach między żywnością i sposobem żywienia a zdrowiem człowieka.	• K_W02	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach • zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	• Seminarium

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Zna metody oceny stanu odżywiania, sposobów i stylów żywienia, fizjologii wysiłku fizycznego.	• K_W03	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	• Seminarium
Umie wykorzystać zdobytą wiedzę przy sporządzaniu personalizowanej diety dla osób aktywnych fizycznie. Potrafi przekazywać zdobytą wiedzę różnym grupom społecznym i kształtować ich świadomość na temat możliwości zarządzania ryzykiem zdrowotnym poprzez właściwą dietę.	• K_U01	• dyskusja • obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Seminarium
Rozumie potrzebę ciągłego podnoszenia swoich kwalifikacji poprzez poszerzenie wiedzy i praktycznych umiejętności.	• K_K01	• dyskusja • obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Seminarium

Warunki zaliczenia

Seminarium: postawą zaliczenia przedmiotu jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, odpowiednie przygotowanie się do zajęć, umiejętność pracy w grupie.

Literatura podstawowa

1. Jarosz M. (red.): Normy żywienia dla populacji Polski. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017 - format pdf (do pobrania ze strony IŻŻ)
2. Grajeta H. Żywnienie człowieka i analiza żywności. Wybrane zagadnienia. Wyd. Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, Wrocław 2017
3. Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I. i wsp. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wyd. PZWL, Warszawa 2018
4. Gawęcki J. (red.): Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu; Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2010.
5. Jarosz M. (red.): Praktyczny podręcznik dietetyki. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2010

Literatura uzupełniająca

1. Czasopisma dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ, cyfrowe bazy danych – nauki medyczne i nauki o zdrowiu; <http://www.bu.uz.zgora.pl/>
2. Gronowska-Senger A: Zarys Oceny Żywienia. Wyd. SGGW, Warszawa 2013
3. Załącznik nr 9 do Zarządzenia nr 40/2007 Prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia (Subiektywna Globalna Ocena Stanu Odżywienia (SGA))
4. Kondrup J., Allison S.P., Elia M. ESPEN Guidelines for Nutrition Screening 2002. Clinical Nutrition 2003, 22, 415–421.
5. Packenpaugh N. Podstawy żywienia i dietoterapia. Elsevier Urban & Partner, Wrocław, 2011

Uwagi

Program opracowała:

mgr Natalia Hertmanowska

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 17-08-2018 07:28)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ