

# Żywienie osób starszych - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                            |
|---------------------|--------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Żywienie osób starszych                    |
| Kod przedmiotu      | 16.1-WL-WFD-ŽOS                            |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Nauk Biologicznych</a> |
| Kierunek            | Wychowanie fizyczne / nauczycielska        |
| Profil              | praktyczny                                 |
| Rodzaj studiów      | drugiego stopnia z tyt. magistra           |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2019/2020                   |

| Informacje o przedmiocie        |                                                                                                                        |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Semestr                         | 4                                                                                                                      |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 2                                                                                                                      |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy                                                                                                            |
| Język nauczania                 | polski                                                                                                                 |
| Sylabus opracował               | <ul style="list-style-type: none"><li>prof. dr hab. Agnieszka Zembroń-Łacny</li><li>mgr Natalia Hertmanowska</li></ul> |

| 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    |
| Laboratorium | 15                                      | 1                                      | 9                                          | 0,6                                       | Zaliczenie na ocenę |

## Cel przedmiotu

Przekazanie wiedzy na temat czynników warunkujących zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka ze szczególnym uwzględnieniem zagrożeń wynikających z nieprawidłowej jakości żywności i nieprawidłowego żywienia w wieku powyżej 65 lat. Przedstawienie roli żywienia w systemie ochrony zdrowia społecznego oraz zasad nowoczesnego leczenia żywieniowego. Omówienie znaczenia badań laboratoryjnych w diagnostyce, monitorowaniu leczenia żywieniowego i postępowania dietetycznego w starzeniu się. Przygotowanie studenta kierunku wychowanie fizyczne do roli promotora zasad prozdrowotnego stylu życia.

## Wymagania wstępne

Wiedza z zakresu biochemii i fizjologii oraz rozwoju człowieka.

## Zakres tematyczny

Podstawy żywienia osób starszych. Zmiany zachodzące w układach i narządach ze szczególnym uwzględnieniem zmian dotyczących funkcjonowania układu pokarmowego w okresie starzenia się organizmu. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej osób starszych, zasady prawidłowego żywienia osób po 65 roku życia. Rola aktywności fizycznej i diety w prewencji nadwagi i otyłości, zalecenia dotyczące aktywizacji ruchowej seniorów. Ocena stanu odżywienia z wykorzystaniem badań przesiewowych, wywiad żywieniowy, zasady żywienia w niedożywieniu. Żywienie w osteoporozie. Żywienie w bieguncie i nietolerancji laktozy. Żywienie w zaparciach i chorobie uchyłkowej jelita grubego. Strategie żywieniowe w profilaktyce przewlekłych chorób niezakaźnych (dieta śródziemnomorska, dieta DASH i dieta MIND). Obliczanie zapotrzebowania energetycznego organizmu (normy zapotrzebowania energetycznego dla osób powyżej 65 roku życia, obliczanie podstawowej przemiany materii i dobowego zapotrzebowania energetycznego dla osób aktywnych i nieaktywnych fizycznie. Obliczanie kaloryczności i zawartości składników pokarmowych w produktach i posiłkach z wykorzystaniem specjalistycznego programu do układania i bilansowania jadłospisów.

## Metody kształcenia

**Laboratorium:** eksperymentalne poprzedzone prelekcją, praca z wykorzystaniem specjalistycznego programu do układania i bilansowania jadłospisów, praca w grupach, analiza i dyskusja na temat uzyskanych wyników doświadczeń, praca projektowa, wywiad żywieniowy itp.

## Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

| Opis efektu                                                                                                                                                    | Symbole efektów                                                        | Metody weryfikacji                                                                | Forma zajęć                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| zna objawy i przyczyny wybranych zaburzeń i zmian chorobowych, ze szczególnym uwzględnieniem osób starszych,                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K2_W03</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>kolokwium</li><li>odpowiedź ustna</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |
| wykazuje aktywność i kreatywność w samodzielnym określeniu priorytetów i podejmuje działania służące realizacji określonych zadań z osobami starszymi          | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K2_K05</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>dyskusja</li><li>projekt</li></ul>          | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |
| posiada rozszerzoną wiedzę w zakresie fizjologicznych i biologicznych aspektów starzenia się                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K2_W01</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>kolokwium</li></ul>                         | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |
| potrafi prezentować i wyjaśniać problemy z zakresu wychowania fizycznego i ochrony zdrowia osób starszych, posiada umiejętność przygotowania wystąpień ustnych | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K2_U14</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>odpowiedź ustna</li><li>projekt</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |

| Opis efektu                                                                                                                       | Symbol e efektów                                                           | Metody weryfikacji                                                              | Forma zajęć                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| potrafi motywować osoby w starszym wieku do podejmowania działań prozdrowotnych oraz czynnego uczestnictwa w aktywności fizycznej | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K2_K09</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dyskusja</li> <li>• projekt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul> |

## Warunki zaliczenia

### Laboratorium:

Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć laboratoryjnych, przewidzianych do realizacji w ramach programu przedmiotu. Ocenie podlega: kolokwium sprawdzające wiedzę, prace projektowe, przedstawienie wyników z ułożonego planu żywieniowego w formie sprawozdania. W przypadkach nieobecności, Student powinien uzupełnić braki w terminie uzgodnionym z prowadzącym zajęcia.

**Ocena końcowa** to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

## Literatura podstawowa

1. Grzymisławski M, Gawęcki J. (red). Żywnie człowieka zdrowego i chorego. Wyd. Naukowe PWN Warszawa 2012.
2. Włodarek D, Kozłowska L, Głabska D. Dietoterapia. Wyd. PZWL Warszawa 2014.
3. Wykłady z przedmiotu udostępniane studentom na platformie e-learningowej WLNZ.
4. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

## Literatura uzupełniająca

1. Ożga E, Małgorzewicz S. Ocena stanu odżywienia osób starszych. Geriatria 2013; 7: 98-103  
[http://akademiamedycyny.pl/geriatria/archiwum/201302\\_geriatria\\_ocenaStanu.pdf](http://akademiamedycyny.pl/geriatria/archiwum/201302_geriatria_ocenaStanu.pdf)
2. Gronowska-Senger A. (red.) Przewodnik metodyczny badań sposobu żywienia. Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk.  
[http://www.knozc.pan.pl/images/Przewodnik\\_metodyczny\\_calosc.pdf](http://www.knozc.pan.pl/images/Przewodnik_metodyczny_calosc.pdf)
3. Czasopisma z zakresu nauki o żywności i żywieniu dostępne przez Bibliotekę Uniwersytecką: Food & Nutrition Research, Clinical Nutrition, Better Nutrition for Today's Living i in.

## Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Grażyna Biczysko (ostatnia modyfikacja: 04-11-2019 16:42)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ