

Personalizacja programu odżywiania - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Personalizacja programu odżywiania
Kod przedmiotu	16.1-WL-WFD-PPO
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	drugiego stopnia z tyt. magistra
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2019/2020

Informacje o przedmiocie	
Semestr	3
Liczba punktów ECTS do zdobycia	1
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	mgr Natalia Hertmanowska

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

Opanowanie przez studenta 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 Żywienia, 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.

Metody kształcenia

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

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Wykazuje postawę gotową do promowania zasad racjonalnego żywienia i przekazywania tych zasad podopiecznym	K2_K09	- aktywność w trakcie zajęć - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
Umie dokonać samooceny własnych kompetencji, zna własne ograniczenia i wie, kiedy pokierować podopiecznego do specjalisty	K2_K02	- aktywność w trakcie zajęć - bieżąca kontrola na zajęciach - dyskusja	Laboratorium

Opis efektu	Symbol e efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Umie zidentyfikować czynniki wpływające na stan zdrowia człowieka i wykazać zależność pomiędzy ich występowaniem a zastosowaniem odpowiedniej dietoterapii. Umie zaplanować model żywienia odpowiedni do potrzeb podopiecznego oraz sformułować podstawowe zalecenia żywieniowe	• K2_U05	• kolokwium	• Laboratorium
Rozumie potrzebę podnoszenia poziomu wiedzy z zakresu zagadnień związanych ze zdrowiem (w tym z żywieniem człowieka)	• K2_K01	• aktywność w trakcie zajęć	• Laboratorium
Potrafi rozpoznać i dokonać modyfikacji sposobu żywienia osób z nieprawidłową masą ciała (w stanie niedożywienia oraz u osób z nadwagą, otyłością) jak również chorobami dietozależnymi	• K2_W03	• aktywność w trakcie zajęć • bieżąca kontrola na zajęciach • kolokwium końcowe	• Laboratorium

Warunki zaliczenia

Postawą zaliczenia przedmiotu jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, odpowiednie przygotowanie się do zajęć, umiejętność pracy w grupie oraz uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium końcowego - skomponowanie jadłospisu w oparciu o wywiad żywieniowy i chorobowy pacjenta/podopiecznego oraz sformułowanie zaleceń dotyczących stylu życia.

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. 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.: Żywienie człowieka i analiza żywności. Wybrane zagadnienia. Wyd. Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, Wrocław 2017 Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I. i wsp.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wyd. PZWL, Warszawa 2018
3. Gawęcki J. (red.): Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu; Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2010.
4. Jarosz M. (red.): Praktyczny podręcznik dietetyki. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2010.
5. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

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.

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Grażyną Biczysko (ostatnia modyfikacja: 31-10-2019 18:37)

Wygenerowano automatycznie z systemu SyllabUZ