

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 2020/2021

Informacje o przedmiocie	
Semestr	3
Liczba punktów ECTS do zdobycia	1
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr hab. inż. Dżamila Bogusławska, prof. UZ

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 biochemii, anatomii i fizjologii człowieka.

Zakres tematyczny

Znaczenie podstawowych składników odżywczych takich jak: węglowodany, błonnik pokarmowy, białko, tłuszcze, cholesterol, woda, witaminy i składniki mineralne) i ich rola w żywieniu człowieka zdrowego i chorego w odniesieniu do planowania skutecznej diety. Aktualne normy żywienia dla populacji Polski na podstawie zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia. Wartość energetyczna pożywienia. Zasady obliczania zapotrzebowania energetycznego z uwzględnieniem różnic występujących w populacji (płeć, wiek, poziom aktywności fizycznej, stan fizjologiczny, rodzaj wykonywanej pracy). Ocena stanu odżywienia i sposobu żywienia. Zasady układania i planowania strategii żywieniowej. Przegląd komercyjnych i niekomercyjnych komputerowych programów służących do układania diet i jadłospisów.

Metody kształcenia

Laboratorium: metoda podająca: pogadanka i dyskusja problemowa, prezentacja multimedialna metoda praktyczna: ocena jadłospisu, przygotowanie wytycznych dietetycznych i jadłospisu, praca w grupie

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania 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
Umie zidentyfikować czynniki wpływające na stan zdrowia człowieka i wykazać zależność pomiędzy ich występowaniem a zastosowaniem odpowiedniej dietoterapii.	K2_U05	kolokwium	Laboratorium
Umie zaplanować model żywienia odpowiedni do potrzeb podopiecznego oraz sformułować podstawowe zalecenia żywieniowe			

Opis efektu	Symbol efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
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

Laboratorium: warunkiem zaliczenia jest aktywny udział w realizacji zadań problemowych omawianych na zajęciach; uzyskanie oceny pozytywnej za przygotowanie jadłospisu w oparciu o wywiad żywieniowy 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

- Jarosław M. (red.): Normy żywienia dla populacji Polski. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa (do pobrania ze strony IŻŻ)
- Kunachowicz H, Przygoda B, Nadolna I, Iwanow K. Tabele składu i wartości odżywczej żywności 2019. Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Gawęcki J. Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. 2012 PWN
- Grzymisławski M., Gawęcki J. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, 2012 PWN
- Kolanowski W. Podstawy żywienia człowieka: ćwiczenia dla studentów dietetyki. 2017 Siedlce : Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego

Literatura uzupełniająca

- Czasopisma dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ, cyfrowe bazy danych – nauki medyczne i nauki o zdrowiu; <http://www.bu.uz.zgora.pl/>
- Gronowska-Senger A.: Zarys Oceny Żywienia. 2013 Wyd. SGGW

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 30-04-2020 20:36)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ