

Personalizacja programu odżywiania - course description

General information	
Course name	Personalizacja programu odżywiania
Course ID	16.1-WL-WFD-PPO
Faculty	Faculty of Biological Sciences
Field of study	Physical Education / Teaching
Education profile	practical
Level of studies	Second-cycle studies leading to MS degree
Beginning semester	winter term 2021/2022

Course information	
Semester	3
ECTS credits to win	1
Course type	obligatory
Teaching language	polish
Author of syllabus	mgr Natalia Hertmanowska

Classes forms					
The class form	Hours per semester (full-time)	Hours per week (full-time)	Hours per semester (part-time)	Hours per week (part-time)	Form of assignment
Laboratory	15	1	9	0,6	Credit with grade

Aim of the course

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.

Prerequisites

Znajomość podstaw biochemii, anatomii i fizjologii człowieka.

Scope

- 1) Znaczenie podstawowych składników odżywczych: węglowodany, błonnik pokarmowy, białko, tłuszcze, cholesterol, woda, witaminy i składniki mineralne
- 2) Rola makro- i mikroskładników żywności i ich rola w żywieniu człowieka zdrowego i chorego w odniesieniu do planowania skutecznej diety
- 3) Zasady prawidłowego żywienia w różnych okresach życia zależnie od aktywności fizycznej (dzieci i młodzież, osoby dorosłe, osoby starsze)
- 4) Normy żywienia dla populacji Polski, zasady planowania jadłospisów
- 5) Wartość energetyczna pożywienia. Zasady obliczania zapotrzebowania energetycznego z uwzględnieniem różnic występujących w populacji (płeć, wiek, poziom aktywności fizycznej, stan fizjologiczny, rodzaj wykonywanej pracy)
- 6) Ocena stanu odżywienia i sposobu żywienia
- 7) Zasady układania i planowania strategii żywieniowej

Teaching methods

Laboratorium: realizowane w formie prezentacji multimedialnej. W trakcie zajęć przewidziane są ćwiczenia do samodzielnego wykonania, analiza opisów przypadków, przygotowanie sprawozdań, dyskusje, sprawdziany wiedzy w sposób ustny lub pisemny

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Umie dokonać samooceny własnych kompetencji, zna własne ograniczenia i wie, kiedy pokierować podopiecznego do specjalisty	K2_K02	- activity during the classes - an ongoing monitoring during classes	Laboratory
Umie zidentyfikować czynniki wpływające na stan zdrowia człowieka i wykazać zależność pomiędzy ich występowaniem a zastosowaniem odpowiedniej dietoterapii.	K2_U05	- an evaluation test - an ongoing monitoring during classes	Laboratory
Umie zaplanować model żywienia odpowiedni do potrzeb podopiecznego oraz sformułować podstawowe zalecenia żywieniowe			

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Rozumie potrzebę podnoszenia poziomu wiedzy z zakresu zagadnień związanych ze zdrowiem (w tym z żywieniem człowieka)	• K2_K01	• activity during the classes	• Laboratory
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	• activity during the classes • an ongoing monitoring during classes • kolokwium końcowe	• Laboratory
Wykazuje postawę gotową do promowania zasad racjonalnego żywienia i przekazywania tych zasad podopiecznym	• K2_K09	• activity during the classes • an observation and evaluation of the student's practical skills	• Laboratory

Assignment conditions

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. Kolokwium końcowe obejmuje test z pytaniami zamkniętymi, jednokrotnego wyboru. Ocena pozytywna powyżej 60% uzyskanych punktów.

Obliczanie oceny z kolokwium zaliczeniowego i zadań realizowanych podczas zajęć następuje zgodnie z progami procentowymi: 94-100% ocena bardzo dobry; 85-93% ocena dobry plus; 76-84% ocena dobry; 68-75% ocena dostateczny plus; 60-67% ocena dostateczny; 0-59% ocena niedostateczny.

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.

Regulacje dotyczące warunków zaliczenia odpowiadają warunkom zaliczania bezpośredniego, z zastrzeżeniem możliwości wprowadzenia zmian w przypadku konieczności przejścia na zaliczanie zdalne w czasie regulaminowym, przed rozpoczęciem sesji. Pozostałe warunki zaliczenia przedmiotu określa Regulamin Studiów na Uniwersytecie Zielonogórskim

Recommended reading

1. Jarosz M. (red.): Normy żywienia dla populacji Polski. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa (do pobrania ze strony IŻŻ)
2. Gawęcki J. Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. 2012 PWN
3. Grzymisławski M., Gawęcki J. Żywienie człowieka zdrowego i chorego, 2012 PWN

Further reading

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. SGGW2013
3. Grzymisławski M.: Dietetyka kliniczna. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2020

Notes

Modified by dr Ewa Skorupka (last modification: 14-05-2021 12:23)

Generated automatically from SylabUZ computer system