

Żywienie osób starszych - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Żywienie osób starszych
Kod przedmiotu	16.1-WL-WFD-ŽOS
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	drugiego stopnia z tyt. magistra
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	4
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
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

- 1) Zmiany zachodzące w układach i narządach ze szczególnym uwzględnieniem zmian dotyczących funkcjonowania układu pokarmowego w okresie starzenia się organizmu
- 2) Podstawy żywienia osób starszych. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej osób starszych, zasady prawidłowego żywienia osób po 65 roku życia
- 3) Ocena stanu odżywienia z wykorzystaniem badań przesiewowych, wywiad żywieniowy, zasady żywienia w niedożywieniu
- 4) Rola aktywności fizycznej i diety w prewencji nadwagi i otyłości, zalecenia dotyczące aktywizacji ruchowej seniorów
- 5) Żywienie w osteoporozie
- 6) Żywienie osób starszych w profilaktyce przewlekłych chorób niezakaźnych
- 7) Strategie żywieniowe w profilaktyce przewlekłych chorób niezakaźnych (dieta śródziemnomorska, dieta DASH i dieta MIND)
- 8) 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
- 9) Obliczanie kaloryczności i zawartości składników pokarmowych w produktach i posiłkach

Metody kształcenia

Laboratorium: eksperymentalne poprzedzone prelekcją. W trakcie zajęć przewidziana jest praca w grupach, analiza i dyskusja na temat uzyskanych wyników doświadczeń, praca projektowa, wywiad żywieniowy.

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,	• K2_W03	• kolokwium • odpowiedź ustna	• Laboratorium
wykazuje aktywność i kreatywność w samodzielnym określeniu priorytetów i podejmuje działania służące realizacji określonych zadań z osobami starszymi	• K2_K05	• dyskusja • projekt	• Laboratorium

Opis efektu	Symbol e efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
posiada rozszerzoną wiedzę w zakresie fizjologicznych i biologicznych aspektów starzenia się	• K2_W01	• kolokwium	• Laboratorium
potrafi prezentować i wyjaśniać problemy z zakresu wychowania fizycznego i ochrony zdrowia osób starszych, posiada umiejętność przygotowania wystąpień ustnych	• K2_U14	• odpowiedź ustna • projekt	• Laboratorium
potrafi motywować osoby w starszym wieku do podejmowania działań prozdrowotnych oraz czynnego uczestnictwa w aktywności fizycznej	• K2_K09	• dyskusja • projekt	• Laboratorium

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. 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

Literatura podstawowa

1. Grzymisławski M, Gawęcki J. (red.). Żywnie człowieka zdrowego i chorego. Wyd. Naukowe PWN Warszawa 2012
2. Szostak-Węgierek D. (red.): Żywnie Osób Starszych. Rekomendacje Sekcji Dietetyki Medycznej POLSPEN. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2020
3. Schlegel-Zawadzka M. (red.): Żywnie w opiece nad osobami w starszym wieku. Edra Urban & Partner, Wrocław 2018

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
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
3. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 08-05-2022 22:42)

Wygenerowano automatycznie z systemu SyllabUZ