

Diety redukcyjne i alternatywne - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Diety redukcyjne i alternatywne
Kod przedmiotu	12.9-WB-ŻCZ2P-diety-S22
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Żywnienie człowieka i dietoterapia
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. inżyniera
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	7
Liczba punktów ECTS do zdobycia	3
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	- dr inż. Bogna Latacz - dr inż. Anna Gawrońska - mgr Monika Kruszelnicka

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
Wykład	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę
Ćwiczenia	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę
Projekt	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu jest pozyskanie wiedzy na temat stosowanych powszechnie diet redukcyjnych oraz diet alternatywnych, co ma umożliwić ich krytyczną ocenę pod względem żywieniowym.

Wymagania wstępne

Wiedza, umiejętności oraz kompetencje w zakresie podstaw żywienia człowieka i dietetyki.

Zakres tematyczny

Wykłady:

1. Idea niekonwencjonalnych diet redukcyjnych i alternatywnych, ich definicja, bezpieczeństwo stosowania oraz możliwości wykorzystania w żywieniu różnych grup ludności.
2. - 7. Omówienie wybranych diet redukcyjnych i alternatywnych (dieta Atkinsa, dieta Cambridge, dieta Dukana, dieta Harvey and Marilyn Diamonds, dieta Haya, dieta kapuściana, dieta kopenhaska, dieta Kwaśniewskiego, dieta makrobiotyczna, dieta Montignaca, dieta Ornisha, dieta plaż południowych (plaż południa), dieta zgodna z grupą krwi, dieta zone (strefowa), diety wegetariańskie i wegańskie, głodówka, diety ketogeniczne, idea okien żywieniowych).

Ćwiczenia:

1. Wprowadzenie do przedmiotu (plan i zakres zajęć, karta przedmiotu oraz warunki zaliczenia).
2. Przygotowanie diet redukcyjnych i alternatywnych, które można z powodzeniem zastosować w przypadku szczególnych potrzeb pacjenta.
3. Dyskusja na temat wad i zalet wybranych diet alternatywnych.
4. Przygotowanie potraw kuchni wegańskiej i ketogenicznej.

Projekt:

Założenia i przykładowy jadłospis wybranej diety alternatywnej wraz z jej krytyczną oceną – przygotowane w formie prezentacji.

Prezentacja pracy projektowej.

Metody kształcenia

Metody podające: wykład informacyjny z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej.

Metody poszukujące: ćwiczeniowa, problemowa, projektu.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbol efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Zna i rozumie zasady popularnych diet alternatywnych i redukcyjnych oraz przeciwwskazania i zalecenia w ich stosowaniu.	K_W10 K_W14 K_W15	- kolokwium - projekt - prace wykonane na ćwiczeniach	- Wykład - Projekt - Ćwiczenia
Potrafi przygotować wybraną dietę alternatywną w oparciu o jej założenia, wykorzystując programy komputerowe.	K_U14 K_U17 K_U20	- projekt - prace wykonane na ćwiczeniach	- Projekt - Ćwiczenia
Potrafi poddać krytycznej ocenie wybrane diety alternatywne.	K_U21	- projekt - prace wykonane na ćwiczeniach	- Projekt - Ćwiczenia
Jest gotów do działania na rzecz zdrowia publicznego poprzez krytyczną ocenę alternatywnych sposobów.	K_K03	- projekt - prace wykonane na ćwiczeniach	- Projekt - Ćwiczenia
Jest przygotowany do brania odpowiedzialności za osoby, którym udziela porady.	K_K01	- projekt - prace wykonane na ćwiczeniach	- Projekt - Ćwiczenia
Jest przygotowany do propagowania zasad zdrowego i bezpiecznego żywienia w sposób twórczy.	K_K07	- projekt - prace wykonane na ćwiczeniach	- Projekt - Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Wykład: warunkiem zaliczenia wykładów jest pozytywna ocena z kolokwium zaliczeniowego; warunkiem uzyskania oceny pozytywnej z kolokwium jest osiągnięcie 60% poprawnych odpowiedzi.

Ćwiczenia: oceniane są - wykonane w formie pisemnej dwa zadania (jadłospisy, zalecenia, ocena krytyczna dwóch wybranych diet), aktywność na zajęciach (udział w dyskusjach) oraz obecność na zajęciach.

Projekt: oceniana jest praca projektowa w formie prezentacji (strona merytoryczna, czytelność przekazu, strona graficzna) oraz sposób jej zaprezentowania na forum grupy.

Ocena końcowa: Ocena końcowa jest średnią arytmetyczną ocen z wykładu, ćwiczeń i projektu.

Literatura podstawowa

- Gawęcki J., Roszkowski W. (Redakcja): Żywność człowieka a zdrowie publiczne tom 3. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.
- Grzymisławski M., Gawęcki J.: Żywność człowieka zdrowego i chorego PWN 2016
- Jarosz M (red.): Normy żywienia dla populacji Polski. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017.
- Malinowska M., Borawska M.: Wegetarianizm. Zalety i wady. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2009.
- Ostrowska L.: Dietetyka. Kompendium. PZWL 2020
- Szostak W. B., Cichocka A., Cybulska B.: Zdrowa dieta śródziemnomorska. Agencja Wydawnicza Comes, Warszawa 2001.
- Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D.: Dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014.

Literatura uzupełniająca

Wybrane pozycje źródłowe z bieżącego piśmiennictwa polskiego i zagranicznego (wskazane przez wykładowcę), internetowe źródła informacji o założeniach diet alternatywnych.

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr hab. Mariusz Kasprzak, prof. UZ (ostatnia modyfikacja: 18-02-2023 20:56)