Żywienie osób starszych - opis przedmiotu

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu	Żywienie osób starszych
Kod przedmiotu	16.1-WL-WF-ŻOST
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	drugiego stopnia z tyt. magistra
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2017/2018

Informacje o przedmiocie

Semestr	4
Liczba punktów ECTS do zdobycia	3
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	• prof. dr hab. Agnieszka Zembroń-Łacny • dr Barbara Morawin

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	-	-	Zaliczenie na ocenę
Laboratorium	15	1	-	-	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

Żywność i żywienie a zdrowie. Mierniki zdrowotne stosowane w epidemiologii żywieniowej. Przyczyny zaburzeń zdrowia o podłożu żywieniowym. Rola żywienia w profilaktyce przewlekłych chorób niezakaźnych. Genetyka i genomika w ocenie ryzyka chorób dietozależnych i ich prewencji. Wskazówki do prawidłowego żywienia osób dorosłych w różnych okresach życia zależnie od aktywności fizycznej. Suplementacja diety, jako droga do poprawy stanu odżywienia i stanu zdrowia osób powyżej 65 roku życia. Problem nadużywania suplementów diety. Energia i składniki odżywcze (energetyczne, budulcowe, regulujące, wartość odżywcza). Obliczanie kaloryczności i zawartości składników pokarmowych w produktach i posiłkach. Ocena stanu odżywienia (wywiad, badania antropometryczne i biochemiczne). Zapotrzebowanie energetyczne organizmu (normy zapotrzebowania energetycznego dla osób powyżej 65 roku życia, obliczanie dobowego zapotrzebowania energetycznego dla osób aktywnych i nieaktywnych fizycznie. Strategie żywieniowe w profilaktyce zaburzeń metabolicznych u osób starszych.

Metody kształcenia

Wykład: konwencjonalny, metoda podająca, informacyjna z wykorzystaniem prezentacji multimedialnych oraz elementy prezentacji problemowej i dyskusji

Laboratorium: eksperymentalne poprzedzone prelekcją, praca w grupach, analiza i dyskusja na temat uzyskanych wyników doświadczeń, praca projektowa, wywiad żywieniowy itp.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
zna objawy i przyczyny wybranych zaburzeń i zmian chorobowych, a także dysfunkcji społecznych oraz metody ich oceny w zakresie niezbędnym dla nauk o kulturze fizycznej	• K2_W03	• test z progami punktowymi	• Wykład • Laboratorium
wykazuje aktywność i kreatywność w samodzielnym określeniu priorytetów i podejmuje działania służące realizacji określonych przez siebie lub innych zadań	• K2_K05	• dyskusja • projekt	• Wykład • Laboratorium
potrafi współdziałać w planowaniu i realizacji zadań badawczych w zakresie nauk o kulturze fizycznej	• K2_U08	• doświadczenie	• Wykład • Laboratorium

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
posiada rozszerzoną wiedzę w zakresie fizjologicznych i biologicznych podstaw nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej	• K2_W01	• test z progami punktowymi	• Wykład • Laboratorium
potrafi prezentować i wyjaśniać problemy z zakresu wychowania fizycznego i ochrony zdrowia	• K2_U03	• dyskusja • projekt	• Wykład • Laboratorium
potrafi motywować osoby w różnym wieku do podejmowania działań prozdrowotnych oraz czynnego uczestnictwa w aktywności fizycznej	• K2_K09	• dyskusja • projekt	• Wykład • Laboratorium
ma wiedzę i zna specjalistyczną terminologię wykorzystywaną w wychowaniu fizycznym i w dyscyplinach pokrewnych	• K2_W10	• dyskusja • projekt	• Wykład • Laboratorium
posiada umiejętność przygotowania wystąpień ustnych w zakresie dziedzin nauki o kulturze fizycznej z zastosowaniem nowoczesnych metod i technik	• K2_U14	• dyskusja • projekt	• Wykład • Laboratorium

Warunki zaliczenia

Wykład: zaliczenie przeprowadzone w formie testu z progami punktowymi (80 pytań zamkniętych i 5 pytań otwartych). Uzyskanie 50 pkt (50%) na 100 pkt. możliwych do zdobycia jest warunkiem zdania egzaminu. **Do zaliczenia wykładów Student jest dopuszczany na podstawie zaliczenia laboratorium.**

Laboratorium: warunkiem zaliczenia jest uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć laboratoryjnych, przewidzianych do realizacji w ramach programu przedmiotu. Ocenie podlega: kolokwium sprawdzające wiedzę, praca projektowa, wywiad żywieniowy, przedstawienie wyników doświadczeń w formie sprawozdania. 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.

Literatura podstawowa

1. Grzymisławski M, Gawęcki J. (red). Żywienie człowieka zdrowego i chorego. Wyd. Naukowe PWN Warszawa 2012.
2. Włodarek D, Kozłowska L, Głąbska D. Dietoterapia. Wyd. PZWL Warszawa 2014.
3. Wykłady z przedmiotu udostępniane studentom na platformie e-learningowej WLNZ.

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 z zakresu nauki o żywności i żywieniu dostępne przez Bibliotekę Uniwersytecką: Food & Nutrition Research, Clinical Nutrition, Better Nutrition for Todey's Living i in.

Uwagi

Zmodyfikowane przez mgr Beata Wojciechowska (ostatnia modyfikacja: 04-05-2017 14:46)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ