

Karta przedmiotu

Cz. 1

Informacje ogólne o przedmiocie			
1. Kierunek studiów: DIETETYKA		2. Poziom kształcenia: I stopień	
		3. Forma studiów: stacjonarne	
4. Rok: 2		5. Semestr: III, IV	
6. Nazwa przedmiotu: ŻYWIENIE OSÓB ZDROWYCH			
7. Status przedmiotu: wybieralny – dietetyka kliniczna			
8. Cel/-e przedmiotu			
Efekty uczenia się/odniesienie do efektów uczenia się zawartych w <i>(właściwe podkreślić):</i> standardach kształcenia (Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego)/<u>Uchwale Senatu SUM</u> (podać określenia zawarte w standardach kształcenia/<u>symbole efektów zatwierdzone Uchwałą Senatu SUM</u>) w zakresie wiedzy student zna i rozumie: : K_W10, K_W14, K_W16, K_W22 w zakresie umiejętności student potrafi: K_U09, K_U12, K_U14, K_U16 w zakresie kompetencji społecznych student: -			
9. Liczba godzin z przedmiotu		112	10. Liczba punktów ECTS dla przedmiotu
			8
11. Forma zaliczenia przedmiotu: zaliczenie na ocenę			
12. Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się			
Efekty uczenia się		Sposoby weryfikacji	Sposoby oceny*/zaliczenie
W zakresie wiedzy		Sprawdzian pisemny – pytania otwarte Zaliczenie na ocenę – test wyboru	*
W zakresie umiejętności		Sprawozdanie Obserwacja Egzamin praktyczny	*
W zakresie kompetencji		-	*

* w przypadku egzaminu/zaliczenia na ocenę zakłada się, że ocena oznacza na poziomie:

Bardzo dobry (5,0) - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte i znacznym stopniu przekraczają wymagany poziom

Ponad dobry (4,5) - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte i w niewielkim stopniu przekraczają wymagany poziom

Dobry (4,0) – zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na wymaganym poziomie

Dość dobry (3,5) – zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na średnim wymaganym poziomie

Dostateczny (3,0) - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na minimalnym wymaganym poziomie

Niedostateczny (2,0) – zakładane efekty uczenia się nie zostały uzyskane.

Karta przedmiotu

Cz. 2

Inne przydatne informacje o przedmiocie		
13. Jednostka realizująca przedmiot, adres, e-mail: Katedra i Zakład Propedeutyki Chorób Wewnętrznych i Medycyny Ratunkowej Wydział Zdrowia Publicznego w Bytomiu Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach Ul. Piekarska 18 41-902 Bytom e-mail: internabytom@sum.edu.pl		
14. Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za realizację przedmiotu /koordynatora przedmiotu: Dr n. o zdr. Magdalena Piłot		
15. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji: Nie dotyczy		
16. Liczebność grup	Zgodna z Zarządzeniem Rektora SUM	
17. Materiały do zajęć/ środki dydaktyczne	Zgodnie z Regulaminem Jednostki realizującej przedmiot	
18. Miejsce odbywania się zajęć	Zgodnie z harmonogramem	
19. Miejsce i godzina konsultacji	Zgodnie z Regulaminem Jednostki realizującej przedmiot	
20. Efekty uczenia się		
Numer przedmiotowego efektu uczenia się	Przedmiotowe efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się zawartych w (właściwe podkreślić): standardach kształcenia/ <u>zatwierdzonych przez Senat SUM</u>
P_W01	Rozumie procesy rozwoju osobniczego od dzieciństwa do późnej starości i potrafi zaplanować żywienie dostosowane do naturalnych etapów rozwoju człowieka.	K_W10
P_W02	Zna i potrafi wdrażać zasady zdrowego żywienia i stylu życia dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Zna przyczyny i skutki zaburzeń odżywiania.	K_W14
P_W03	Zna zasady i podstawy fizjologiczne diety pediatrycznej oraz zasady żywienia kobiet w okresie ciąży i w okresie karmienia piersią.	K_W16
P_W04	Zna i wdraża w praktyce metodologię badań sposobu żywienia pojedynczych osób i grup oraz wykorzystuje w korygowaniu żywienia.	K_W22
P_U01	Potrafi przeprowadzić wywiad żywieniowy i dokonać oceny sposobu żywienia, stanu odżywienia w oparciu o badania przesiewowe i pogłębioną ocenę stanu odżywienia.	K_U09
P_U02	Potrafi obliczyć indywidualne zapotrzebowanie na energię oraz makro i mikroskładniki odżywcze.	K_U12
P_U03	Potrafi zaplanować i wdrożyć żywienia dostosowane do potrzeb osób w podeszłym wieku.	K_U14
P_U04	Potrafi zaplanować prawidłowe żywienia kobiety w ciąży i karmiącej.	K_U16
21. Formy i tematy zajęć		Liczba godzin
21.1. Wykłady		
SPRAWY ORGANIZACYJNE, regulamin zajęć. Etapy rozwoju człowieka. Ogólne zasady żywienia dzieci. Żywnienie dzieci w wieku wczesnego dzieciństwa (1-3rż) - zasady, planowanie i ocena jadłospisów. Żywnienie dzieci w wieku przedszkolnym (4-6rż) - zasady, planowanie i		52

ocena jadłospisów. Żywnienie kobiet ciężarnych - zasady, planowanie i ocena jadłospisów. Żywnienie dzieci w wieku szkolnym (7-9rż) - zasady, planowanie i ocena jadłospisów. Żywnienie dzieci w wieku szkolnym (10-12rż) - zasady, planowanie i ocena jadłospisów. Żywnienie młodzieży (16-18rż) - zasady, planowanie i ocena jadłospisów. Żywnienie dzieci w wieku szkolnym (13-15rż) - zasady, planowanie i ocena jadłospisów. Żywnienie niemowląt - zasady, planowanie i ocena jadłospisów (żywnienie naturalne, mieszane, sztuczne). Żywnienie kobiet karmiących – zasady, planowanie i ocena jadłospisów. Wprowadzenie. Zasady prawidłowego żywienia. Rodzaje diet. Składniki szkodliwe w diecie. Żywnienie osób dorosłych w zależności od aktywności fizycznej - zasady, planowanie i ocena jadłospisów. Normy żywienia i wyżywienia. Homeostaza i mechanizmy jej utrzymania w organizmie człowieka. Zasady planowania i oceny żywienia różnych grup ludności. Żywnienie osób w wieku starszym (po 60-tym rż)- zasady, planowanie i ocena jadłospisów. Edukacja żywieniowa w zakresie profilaktyki. Posiłki profilaktyczne i regeneracyjne. Suplementacja diety u osób w wieku podeszłym. Zasady żywienia osób dorosłych – różnice w zależności od płci. Dodatki do żywności	
21.2. Seminaria	
Mleko kobiece – wartość odżywcza, banki mleka kobiecego. Mleko krowie – rodzaje mleka, wartość odżywcza, analiza produktów rynkowych. Rodzaje mieszanek. Niedożywienie dzieci – konsekwencje zdrowotne i rozwojowe. Okres dojrzewania dziewcząt i chłopców - zapotrzebowanie na produkty spożywcze. Zapotrzebowanie jakościowe i ilościowe. Omówienie produktów spożywczych dla dzieci. Najczęstsze błędy żywieniowe u dzieci – konsekwencje. Błonnik pokarmowy. Zapotrzebowanie energetyczne w zależności od trymestru ciąży. Analiza produktów wskazanych o p/wskazanych u kobiet w ciąży i karmiących. Suplementacja u kobiet w ciąży i karmiących. Skutki zdrowotne niedożywienia u kobiet w ciąży. Indeks glikemiczny i ładunek glikemiczny – przykłady produktów spożywczych. Rola kwasu foliowego u kobiet w ciąży. Zapotrzebowanie energetyczne i składniki pokarmowe w okresie ciąży. Planowanie diety indywidualnej. Produkty nietypowe i modne a zdrowie. Zapotrzebowanie energetyczne, zasady układania jadłospisu dla osób pracujących w nienormowanych godzinach i dla osób pracujących fizycznie. Suplementy, czy są potrzebne w diecie. Zastosowanie diety wegańskiej i wegetariańskiej u osób dorosłych. Dieta w zakładach żywienia zbiorowego. Probiotyki i prebiotyki. Zaliczenie	30
21.3. Ćwiczenia	
Ogólne zasady żywienia dzieci. Zasady żywienia niemowląt. Planowanie żywienia mieszanego z uwzględnieniem zasad wprowadzania poszczególnych produktów. Żywnienie dzieci w wieku wczesnego dzieciństwa (1-3rż) i w wieku przedszkolnym (4-6rż) -zasady, planowanie i ocena jadłospisów. Żywnienie dzieci w wieku szkolnym (7-9 rż-zasady, planowanie i ocena jadłospisów. Omówienie norm żywienia. Charakterystyka posiłków i rozkład w ciągu dnia z uwzględnieniem składu ilościowego i jakościowego. Opracowanie jadłospisów. Żywnienie dzieci w wieku szkolnym (10-12rż), (13-15rż) -zasady, planowanie i ocena jadłospisów. Omówienie norm żywienia. Charakterystyka posiłków i rozkład w ciągu dnia z uwzględnieniem składu ilościowego i jakościowego. Opracowanie jadłospisów. Zasady żywienia młodzieży. Omówienie norm żywienia. Charakterystyka posiłków i rozkład w ciągu dnia z uwzględnieniem składu ilościowego i jakościowego. Opracowanie jadłospisów. Żywnienie kobiet ciężarnych i karmiących -zasady, planowanie i ocena jadłospisów. Omówienie norm żywienia. Charakterystyka posiłków i rozkład w ciągu dnia. Opracowanie jadłospisów. Posługiwanie się tabelami produktów zamiennych. Zaliczenie z oceną. Planowanie diety na poziomie indywidualnym. Omówienie przypadków. Planowanie jadłospisów. Planowanie diety na poziomie indywidualnym. Omówienie przypadków. Planowanie jadłospisów. Planowanie diety na poziomie indywidualnym. Omówienie przypadków. Planowanie jadłospisów. Planowanie diety na poziomie grupowym. Omówienie przypadków. Planowanie jadłospisów. Żywnienie osób starszych z uwzględnieniem problemów żywieniowych w starszym wieku. Omówienie przypadków, planowanie jadłospisów	30
22. Literatura	

Literatura podstawowa

1. Jarosz M, Rychlik E, Stoś K, Charzewska J. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP i Zakł. Higieny, 2020
2. Ciborowska H, Rudnicka A: Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Wydanie IV uzupełnione, Warszawa 2018
3. Gawęcki J, Hryniewicz L: Żywienie człowieka. Postawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010 i uaktualnienia
4. Gawęcki J. Żywienie człowieka. Podstawy nauki w żywieniu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010
5. Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B. Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2018
6. Weker H., Barańska M. Instytut Matki i Dziecka. Żywienie niemowląt i małych dzieci. Warszawa, Grudzień 2014
7. Sobotka L(red.) Podstawy żywienia klinicznego. Scientifica, Kraków 2013
8. Jarosz M, Bułhak-Jachymczyk B: Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. PZWL 2019

Literatura uzupełniająca:

1. Publikacje w czasopismach: Żywienie człowieka i metabolizm. Problemy higieny, epidemiologii oraz inne materiały wskazane przez wykładowcę w tym pozycje książkowe

23. Kryteria oceny – szczegóły

Zgodnie z zaleceniami organów kontrolujących.

Zaliczenie przedmiotu - student osiągnął zakładane efekty uczenia się.

Szczegółowe kryteria zaliczenia i oceny z przedmiotu są zamieszczone w regulaminie przedmiotu.