

SYLABUS PRZEDMIOTU

Podstawy zdrowego odżywiania

Liczba punktów ECTS: 2

Kod Przedmiotu: P04

Kategoria przedmiotu/modułu: Przedmioty do wyboru Moduł II

| | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| Kierunek studiów: | Fizjoterapia |
| Forma studiów: | Stacjonarne |
| Poziom studiów: | Jednolite studia magisterskie |
| Profil studiów | Praktyczny |
| Jednostka prowadząca: | Wydział Nauk o Zdrowiu |
| Język wykładowy: | Polski |
| Koordynator przedmiotu: | |

1. Sumaryczna liczba godzin

| Forma kształcenia | | Łączna liczba godzin |
|---|-------------|----------------------|
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim | Wykład | - |
| | Laboratoria | - |
| | Ćwiczenia | 30 |
| | Seminaria | - |
| | Konsultacje | - |
| Godziny studenta | | 20 |
| SUMA GODZIN | | 50 |

2. Formy zaliczenia przedmiotu

| Forma zajęć | Liczba godzin | Semestr | Rok studiów | Forma zaliczenia przedmiotu (E, Z/O, Z) |
|-------------|---------------|---------|-------------|---|
| Wykład | - | - | - | - |
| Seminaria | - | - | - | - |
| Ćwiczenia | 30 | II | I | Z/O |

3. Cel przedmiotu

- C1. Zapoznanie studenta z wiadomościami dotyczącymi racjonalnego żywienia
 C2. Przygotowanie studenta do udziału w żywieniu człowieka zdrowego i terapii żywieniowej chorych
 C3. Zdobycie wiedzy dotyczącej chorób związanych z żywnością, żywieniem i odżywianiem

4. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw

1. Podstawowa wiedza z zakresu budowy i czynności układu trawiennego
2. Podstawowe umiejętności z zakresu promocji zdrowia, żywienia człowieka i edukacji żywieniowej
3. Umiejętność pracy z zespołem oraz komunikacji interpersonalnej (z pacjentem)

5. Oczekiwane efekty uczenia się

| Nr efektu | Szczegółowe efekty uczenia się (wg. STANDARDU KSZTAŁCENIA PRZYGOTOWUJĄCEGO DO WYKONYWANIA ZAWODU FIZJOTERAPEUTY Dz. U. 2019 poz. 1573) | Metody weryfikacji efektów uczenia się (egzamin, kolokwium, prezentacja, praca samokształceniowa, dyskusja, dziennik, obserwacja pracy studenta, analiza przypadku,) | | | |
|--|--|---|------------|------------------------------|---------|
| | | Praca samokształceni owa | Zaliczenie | Obserwacja pracy studenta | Egzamin |
| Wiedza W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie: | | | | | |
| C.W17 | Podstawowe zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką | | x | | |
| Umiejętności W zakresie umiejętności absolwent potrafi | | | | | |
| C.U17 | Podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować programy profilaktyczne w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej | | x | | |

6. Kryteria oceny efektów uczenia się

| na ocenę 2.0 | na ocenę 3.0 | na ocenę 3.5 | na ocenę 4.0 | na ocenę 4.5 | na ocenę 5 |
|--|---|---|---|---|--|
| Student nie opanował zakładanych efektów uczenia się | Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 55-64% | Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 65-74% | Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 75-84% | Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 85-94% | Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 95-100% |

7. Treści programowe

| L.p. | Tematyka |
|------------------|--|
| Ćwiczenia | |
| 1. | Fizjologia przewodu pokarmowego |
| 2. | Zapotrzebowanie energetyczne organizmu (PPM, PAL, CPM) |
| 3. | Rola tłuszczów, białek i węglowodanów w organizmie człowieka |
| 4. | Rola składników mineralnych i witamin w organizmie człowieka. Gospodarka wodna i równowaga kwasowo-zasadowa |
| 5. | Podział produktów spożywczych. Żywność. |
| 6. | Ocena sposobu żywienia. Metody służące do oceny stanu odżywienia. |

| | |
|-----|--|
| 7. | Rodzaje i następstwa niedożywienia |
| 8. | Rodzaje i następstwa nadwagi i otyłości |
| 9. | Zalecenia zdrowego żywienia |
| 10. | Klasyfikacja i charakterystyka diet |
| 11. | Żywnienie osób aktywnych fizycznie |
| 12. | Żywnienie człowieka w chorobach przewodu pokarmowego |
| 13. | Żywnienie człowieka w chorobach układu krążenia |
| 14. | Żywnienie człowieka w chorobach nerek |
| 15. | Żywnienie człowieka w cukrzycy |

8. Narzędzia dydaktyczne

(prezentacja multimedialna, programy komputerowe, filmy, plansze, sprzęt specjalistyczny, narzędzia, odczynniki)

Rzutnik multimedialny, komputer, prezentacje multimedialne,

9. Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. Krasus H. (red.) Fizjologia żywienia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2019.
2. Grzymiśławski M. (red.) Dietetyka kliniczna. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2019.

Literatura uzupełniająca:

1. Ciborowska H, Rudnicka A. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2019.
2. Gawęcki J. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego - tom 1. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2021.

Sylabus obowiązuje dla naboru od: 1 października 2021