



PDW: Nowoczesne trendy w żywieniu

Karta oceny przedmiotu

Informacje podstawowe

Kierunek studiów	Dietetyka
Specjalność	-
Jednostka organizacyjna	Wydział Nauk o Zdrowiu
Poziom studiów	Studia I stopnia (licencjat)
Forma studiów	Stacjonarne
Profil Studiów	Praktyczny
Cykl kształcenia	2022/2023
Kod przedmiotu	
Język wykładowy	polski
Obligatoryjność	przedmiot obowiązkowy
Blok zajęciowy	przedmiot do wyboru
Dyscypliny	Nauki o zdrowiu
Przedmiot kształtujący umiejętności praktyczne	tak
Nauczyciel akademicki odpowiedzialny za przedmiot	Dr n med. Magdalena Gołachowska
Pozostali nauczyciele	
Liczba punktów ECTS	4
Okres	VI

Bilans godzin i punktów ECTS

	Liczba godzin	ECTS
łącznie nakład pracy studenta	100	4
Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela	55	29,0
Praca własna studenta	45	25,0
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	100	4

Forma		Liczba godzin					
		Sem I	Sem II	Sem III	Sem IV	Sem V	Sem VI
Wykład	Godz.						20
	Forma zal.						Z/O
Konwersatorium	Godz.						
	Forma zal.						
Ćwiczenia w pracowniach	Godz.						35
	Forma zal.						Z/O
Lektorat	Godz.						
	Forma zal.						
Praca własna studenta	Godz.						45

*godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Opis przedmiotu

Celem przedmiotu jest przekazanie wiedzy studentowi na temat najnowszych trendów w odżywianiu się, zarówno opartych na nauce jak i popularnych wśród społeczeństwa mód żywieniowych, przekazanie umiejętności wyszukiwania fachowych informacji na temat trendów żywieniowych, omówienie rodzajów diet, ich zasad oraz zastosowania

Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kierunkowe efekty uczenia się	Efekty uczenia się w zakresie	Metody weryfikacji efektów uczenia
Wiedzy – Student zna i rozumie:		
K_W05	Zna funkcje fizjologiczne białek, tłuszczów, węglowodanów oraz elektrolitów, pierwiastków śladowych, witamin, a także enzymów i hormonów w organizmie człowieka.	Sprawdzian pisemny
K_W06	Zna technologię potraw, biotechnologię oraz podstawy towaroznawstwa żywności.	Sprawdzian pisemny
K_W08	Zna zasady organizacji żywienia w zakładach żywienia zbiorowego typu zamkniętego i otwartego.	Sprawdzian pisemny
K_W12	Zna zasady zdrowego żywienia i stylu życia dzieci, młodzieży i dorosłych. Zna przyczyny i skutki zaburzeń odżywiania. Zna sposoby żywienia różnych grup społecznych	Sprawdzian pisemny
K_W20	Zna cele i zadania zdrowia publicznego, czynniki determinujące zdrowie oraz aktualne problemy zdrowotne ludności w Polsce.	Sprawdzian pisemny
K_W23	Zna zasady i znaczenie promocji zdrowia, właściwego odżywiania i zdrowego stylu życia w profilaktyce chorób społecznych i dietozależnych.	Sprawdzian pisemny
Umiejętności – student potrafi		
K_U11	Potrafi dobrać odpowiednie surowce do produkcji potraw stosowanych w dietoterapii oraz zastosować odpowiednie techniki sporządzania potraw.	Praca pisemna
K_U14	Potrafi zaplanować i wdrożyć żywienie dostosowane do potrzeb osób w podeszłym wieku.	Praca pisemna
K_U23	Potrafi wykonać analizę zawartości podstawowych składników odżywczych w żywności oraz umie wyjaśnić przemiany chemiczne zachodzące w trakcie przetwarzania żywności.	Praca pisemna
Kompetencje społecznych – Student jest gotów do:		
K_K03	Ma świadomość konieczności stałego doszkalania się.	Obserwacja na zajęciach
K_K05	Stawia dobro pacjenta na pierwszym miejscu i okazuje szacunek wobec pacjenta (klienta).	Obserwacja na zajęciach

K_K08	Potrafi brać odpowiedzialność za własne działania i organizację pracy własnej zgodnie z zasadami bezpieczeństwa pracy.	Obserwacja na zajęciach
-------	--	-------------------------

Treści programowe

Metody nauczania	Treści programowe	Metody weryfikacji
Wykład		
	Medycyna oparta na faktach (EBM – evidence based medicine), założenia, metodologia badań naukowych	Sprawdzian pisemny
	Ogólnowiatowe, europejskie i polskie organizacje wydające oświadczenia dotyczące zaleceń żywieniowych (np. WHO, FAO, IŻŻ)	Sprawdzian pisemny
	Omówienie najnowszych diet profilaktycznych i leczniczych (np. DASH, MIND, śródziemnomorska)	Sprawdzian pisemny
	Omówienie popularnych trendów żywieniowych promowanych w mass-mediach, przyczyny popularności diet	Obserwacja na zajęciach
	Mity żywieniowe	Obserwacja na zajęciach
	Moda na suplementację	Obserwacja na zajęciach
	Zalecenia żywieniowe w kontekście ekologii i zasobów planety	Sprawdzian pisemny
Konwersatorium		
Ćwiczenia		
	Zalecenia żywieniowe WHO	Sprawdzian pisemny
	Zalecenia IŻŻ-PZH w Polsce	Sprawdzian pisemny
	Zasady diety śródziemnomorskiej (badania naukowe)	Praca pisemna
	Zasady diety MIND	Praca pisemna
	Zasady diety DASH	Praca pisemna
	Zasady diety bezglutenowej (choroby i mody)	Praca pisemna
	Zasady diety bezmlecznej, paleolitycznej	Praca pisemna
	Mity i fakty wokół odchudzania, suplementacja, diety-cud, zabiegi odchudzające	Praca pisemna
	Zasady diety wegetariańskiej i wegańskiej	Praca pisemna
	Paradoks francuski – tłuszcz zwierzęcy i wino; Niebieskie strefy – fenomen 100-latków	Obserwacja na zajęciach
	Zasady makrobiotyki, ajurwedy	Praca pisemna
	Zasady postów (na wodzie, na warzywach, na sokach), posty przerywane (IF, 5/2, 6/1)	Praca pisemna
	Akcyza na produkty wysokocukrowe, wysokokofeinowe, zmiany żywienia w szkołach na przykładzie innych państw (np. Portugalia, Wlk Brytania, Francja)	Obserwacja na zajęciach

Kryteria oceny

Ocena	Obecność na zajęciach [%]	Szczegółowe kryteria oceny	
5,0	bardzo dobra	>90	Sprawdzian oceniony na od db+ do bdb. Bardzo aktywny udział w zajęciach.
4,5	plus dobra	80-90	Sprawdzian oceniony na od db do db+. Aktywny udział w zajęciach.
4,0	dobra	70-79	Sprawdzian oceniony na od db do db+. Średnioaktywny udział w zajęciach
3,5	plus dostateczna	60-69	Sprawdzian oceniony na od dst do dst+. Średnioaktywny udział w zajęciach

3,0	dostateczna	50-59	Sprawdzian oceniony na od -dst do dst+. Mały udział w zajęciach
2,0	niedostateczna	<50	Ocena ndst ze sprawdzianu. Nieaktywny udział w zajęciach

Wymagania wstępne

Przedmiot nie ma wymagań wstępnych.

Literatura

Literatura podstawowa:

1. Aktualne zalecenia, rekomendacje i oficjalne stanowiska WHO, FAO, IŻŻ, Polskiego Stowarzyszenia osób z celiakią i na diecie bezglutenowej, Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego, Dietetyki, Psychodietetyki, Diabetologicznego, Polskiego Stowarzyszenia Dietetyków, Instytutu Matki i Dziecka
2. Normy żywienia dla populacji Polski, NCEZ, Instytut Żywienia i Żywności w Warszawie, 2020
3. Ciborowska, Rudnicka Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka, PZWL, 2014
4. Grzymiśławski, Dietetyka kliniczna, PZWL, 2019
5. Włodarek, Lange, Kozłowska, Dietoterapia, PZWL, 2014
6. Krauss, Fizjologia żywienia, PZWL, 2019

Literatura uzupełniająca:

1. Campbell C. „Nowoczesne zasady odżywiania”, Galaktyka, 2011
2. Sonnenburg Ji E, „Zdrowie zaczyna się w jelitach”, Galaktyka 2016
3. M. Mosley „Dieta 5:2 dr Mosleya”, Muza, 2013

