



## PDW: Nowoczesne trendy w żywieniu

Karta oceny przedmiotu

### Informacje podstawowe

Kierunek studiów	<b>Dietetyka</b>
Specjalność	-
Jednostka organizacyjna	Wydział Nauk o Zdrowiu
Poziom studiów	Studia I stopnia (licencjat)
Forma studiów	niestacjonarne
Profil Studiów	Praktyczny
Cykl kształcenia	<b>2022/2023</b>
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

	<b>Liczba godzin</b>	<b>ECTS</b>
łącznie nakład pracy studenta	100	4
Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela	42	1,8
Praca własna studenta	58	2,2
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	-	-

Forma		Liczba godzin					
		Sem I	Sem II	Sem III	Sem IV	Sem V	Sem VI
Wykład	Godz.						15
	Forma zal.						Z/O
Konwersatorium	Godz.						
	Forma zal.						
Ćwiczenia w pracowniach	Godz.						27
	Forma zal.						Z/O
Lektorat	Godz.						
	Forma zal.						
Praca własna studenta	Godz.						58

\*godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

## Cele kształcenia dla przedmiotu

C1	przekazanie wiedzy studentowi na temat najnowszych trendów w odżywianiu się, zarówno opartych na nauce jak i popularnych wśród społeczeństwa mód żywieniowych	
C2	przekazanie umiejętności wyszukiwania fachowych informacji na temat trendów żywieniowych	
C3	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
Kompetencji społecznych – Student jest gotów do:		
K_K03	Ma świadomość konieczności stałego dokształcania 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

