**Podstawy dietetyki***Basics of dietetics*

|  |  |
| --- | --- |
| **Program studiów dla przedmiotu obowiązujący od cyklu kształcenia** | 2025/2026 |
| **Kierunek studiów** | **Dietetyka** |
| **Rok i semestr studiów** | Rok I/ Semestr II |
| **Poziom kształcenia** | Studia I stopnia |
| **Profil kształcenia na kierunku** | Praktyczny |
| **Moduł kształcenia dla przedmiotu** | Kierunkowy |
| **Nazwa specjalizacji**(jeśli przedmiot specjalizacyjny) | - |
| **Status przedmiotu** | Obligatoryjny |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Liczba godzin** | **ECTS** | **Forma zaliczenia** | **Waga** |
|  | **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** |  |  |  |
| Wykład | 30 | 16 | **5** | Egzamin | 50% |
| Ćwiczenia | 24 | 16 |  | Zaliczenie na ocenę | 50% |
| **Razem za zajęcia dydaktyczne** | **54** | **0** |  |  |
| Praca własna studenta | 71 | 93 |  |  |
| **Ogółem** | **125** | **125** |  |  |

**Cele kształcenia dla przedmiotu**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Zapoznanie studentów z podstawowymi dietami leczniczymi i ich zastosowaniem w leczeniu wybranych stanów chorobowych. |
|  | Nabycie umiejętności planowania dietoterapii i prawidłowego doboru produktów w podstawowych dietach leczniczych oraz opracowywania zaleceń żywieniowych dla pacjenta.  |

**Efekty uczenia się**

|  |
| --- |
| **WIEDZA** |
| **L.p.** | **Efekty przedmiotowe**(Student zna i rozumie) | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Metody weryfikacji** **efektów uczenia się** |
|  | Zna zasady racjonalnego żywienia oraz rodzaje postepowania dietetycznego.  | Diet\_WG01 Diet\_WG06 Diet\_WG10 Diet\_WG12 | Egzamin. Kolokwium(ia) |
|  | Zna pojęcia: normy żywienia i wyżywienia. Wyjaśnia zastosowanie podstawowych diet leczniczych.  | Diet\_WG10 Diet\_WG11 Diet\_WG13 Diet\_WG14 Diet\_WG18  | Egzamin. Kolokwium(ia) |
|  | Zna zasady klasyfikacji diet, ich nazewnictwo oraz charakteryzuje różne diety stosowane w leczeniu i żywieniu dietetycznym.  | Diet\_WG01 Diet\_WG10 Diet\_WG11 Diet\_WG13  | Egzamin. Kolokwium(ia). |
|  | Charakteryzuje sposób postepowania dietetycznego (leczenia żywieniowego) w rożnych stanach chorobowych.  | Diet\_WG01 Diet\_WG05 Diet\_WG06 Diet\_WG10 Diet\_WG11  | Egzamin. Kolokwium(ia) |

|  |
| --- |
| **UMIEJĘTNOŚCI** |
| **L.p.** | **Efekty przedmiotowe**(Student potrafi) | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Metody weryfikacji****efektów uczenia się** |
|  | Potrafi zaplanować́ dietoterapię dobrać́ produkty spożywcze i rodzaj obróbki termicznej, odpowiednio do założeń́ diety leczniczej.  | Diet\_UW01 Diet\_UW08Diet\_UK01 Diet\_UW11 | Sprawozdanie z wykonania zadania.  |
|  | Potrafi opracować́ zalecenia żywieniowe dla pacjenta.  | Diet\_UW08 Diet\_UW11  | Sprawozdanie z wykonania zadania.  |

|  |
| --- |
| **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** |
| **L.p.** | **Efekty przedmiotowe**(Student jest gotów do) | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Metody weryfikacji****efektów uczenia się** |
|  | Rozumie potrzebę̨ stałego dokształcania i samodoskonalenia przez całe życie. Dostrzega potrzebę̨ współpracy z lekarzami rożnych specjalności, wykazuje ukształtowaną postawę̨ prozdrowotną.  | Diet\_KK02Diet\_KO01Diet\_KR01 | Aktywność studenta (obecność). Sprawozdanie z wykonania zadania.  |
|  | Jest zorientowany na potrzeby pacjenta oraz wykazuje troskę̨ i odpowiedzialność́ za jego zdrowie.  | Diet\_KR01 | Aktywność studenta (obecność).  |
|  | Określa priorytety leczenia żywieniowego i stosowania diety leczniczej oraz wykazuje kreatywność́ w planowaniu diety.  | Diet\_KK03Diet\_KO01Diet\_KR01 | Aktywność studenta (obecność) |

**Treści kształcenia**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Treść kształcenia (tematyka zajęć)** | **Liczba godzin** |
| **Wykład** | **Ćwiczenia** |
| **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** | **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** |
|  | Wprowadzenie do przedmiotu "Podstawy dietetyki". Zakres dyscypliny naukowej. Cele, zadania oraz rodzaje postepowania dietetycznego.  | 2 | 2 |  |  |
|  | Rodzaje składników pokarmowych i ich wpływ na zdrowie. Zespół metaboliczny. Równowaga kwasowo-zasadowa.  | 4 | 1 |  |  |
|  | Podział i charakterystyka podstawowych diet leczniczych. Szczegółowa charakterystyka diet: podstawowej, z modyfikacjami konsystencji, łatwostrawnej, bogato resztkowej, z ograniczeniem tłuszczu, z modyfikacją zawartości kwasów tłuszczowych, z ograniczeniem substancji pobudzających, bogato- i ubogo białkowej, nisko- i ubogo energetycznej, oszczędzającej, wegetariańskiej. Dobór produktów i zasady doboru obróbki kulinarnej.  | 6 | 3 |  |  |
|  | Charakterystyka chorób cywilizacyjnych, ich etiologia i związek z odżywianiem. Choroby dietozależne: żywność, żywienie a zdrowie.  | 3 | 2 |  |  |
|  | Choroby układu pokarmowego: jamy ustnej i gardła, refluksowa żołądkowo-przełykowa, wrzodowa, zespół jelita nadwrażliwego, zaparcia i biegunki. Etiologia chorób. Dobór produktów i zasady planowania diet. Zasady żywienia w chorobach układu pokarmowego.  | 4 | 2 |  |  |
|  | Żywienie dietetyczne w chorobach układu krążenia, układu sercowo-naczyniowego i ich związek z odżywianiem. Etiologia, wpływ żywienia na poziom lipidów we krwi. Zasady dietoterapii, dobór produktów i zasady planowania diet.  | 2 | 2 |  |  |
|  | Choroby układu kostno-stawowego. Etiologia chorób i ich związek z odżywianiem. Dobór produktów i zasady planowania diet.  | 2 | 1 |  |  |
|  | Glikemia i zmiany w metabolizmie u diabetyków. Zasady dietoterapii w cukrzycy. Dobór produktów i zasady planowania diet z ograniczoną ilością węglowodanów łatwo przyswajalnych. Indeks glikemiczny, ładunek glikemiczny i wymienniki węglowodanowe.  | 3 | 1 |  |  |
|  | Żywienie w chorobach skóry, oczu, w alergiach. Etiologia chorób i ich związek z odżywianiem. Dobór produktów i zasady planowania diet. Diety niestandardowe.  | 2 | 1 |  |  |
|  | Żywienie dietetyczne w chorobach przebiegających z gorączką.  | 2 | 1 |  |  |
|  | Wyznaczenie zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze. Normy żywienia i zalecenia żywieniowe. |  |  | 2 | 2 |
|  | Obliczanie wartości energetycznej diet, planowanie diety ubogo-energetycznej |  |  | 4 | 2 |
|  | Tłuszcze w żywieniu i w prewencji i chorób układu krążenia  |  |  | 8 | 4 |
|  | Dieta w prewencji i terapii insulinooporności / cukrzycy typu II |  |  | 6 | 4 |
|  | Planowanie diet białkowych, obliczanie zawartości i rodzaju (zwierzęce, roślinne) białka w diecie |  |  | 4 | 4 |
|  | **Razem** | **30 godz.** | **16 godz.** | **24 godz.** | **16 godz.**  |

**Metody kształcenia**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma zajęć**  | **Metody kształcenia**  |
| **Wykład** | Wykład informacyjny i/lub problemowy z prezentacją multimedialną |
| **Ćwiczenia** | Wykład konwersatoryjnyAnaliza przypadków i przykładówRozwiązywanie zadań, ćwiczenia zespołowe i indywidualne |

**Warunki zaliczenia**

|  |  |
| --- | --- |
| **Sposób zaliczenia** | **Wagi (%)** |
| **Wykład** | **Ćwiczenia** |
| Egzamin pisemny  | 100% | 0 |
| Kolokwium  | 0 | X |
| Wykonanie zadań / ćwiczeń / projektu podczas zajęć | 0 | X |
| Wykonanie zadań / ćwiczeń / projektu poza zajęciami | 0 | X |
| **Razem** | **100%** | **100%** |

**Rozliczenie pracy własnej studenta**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Czynności w ramach pracy własnej** | **Szacowana liczba godzin** |
| **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** |
|  | Wykonanie ćwiczeń lub zadań po zajęciach (jako utrwalenie lub rozszerzenie treści z odbytych zajęć) | 20 | 20 |
|  | Lektura obowiązkowa  | 11 | 20 |
|  | Przygotowanie do kolokwium | 20 | 23 |
|  | Przygotowanie do egzaminu | 20 | 30 |
|  | **Razem** | **71** | **93** |

**Literatura obowiązkowa**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Gawęcki, J. (red.) (2022). *Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Tom 1.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. |
|  | Gawęcki, J., Grzymisławski, M. (red.) (2022). *Żywienie człowieka zdrowego i chorego. Tom 2.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. |
|  | Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H.. 2024. Normy żywienia dla populacji Polski, Wyd. NIZP-PZH-PIB, Warszawa (pozycja ogólnodostępna w Internecie). |

**Literatura uzupełniająca**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Gajewska, D. (red.) (2011). *Podstawy żywienia i dietoterapia*. Wrocław: Edra Urban & Partner. |
|  | Kunachowicz, H., Nadolna, I., Iwanow, K., Przygoda, B. (2016). *Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw*. Warszawa: PZWL. |

**Inne materiały dydaktyczne**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Materiały wykładowe, sprawozdania oraz inne materiały dydaktyczne przygotowane przez prowadzących zajęcia |