**Żywienie osób dorosłych***Adult nutrition*

|  |  |
| --- | --- |
| **Program studiów dla przedmiotu obowiązujący od cyklu kształcenia** | 2024/2025 |
| **Kierunek studiów** | **Dietetyka** |
| **Rok i semestr studiów** | Rok II/ Semestr III |
| **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 | **4** | Egzamin | 50% |
| Ćwiczenia | 30 | 24 |  | Zaliczenie na ocenę | 50% |
| **Razem za zajęcia dydaktyczne** | **60** | **40** |  |  | |
| Praca własna studenta | 40 | 60 |  |  | |
| **Ogółem** | **100** | **100** |  |  | |

**Cele kształcenia dla przedmiotu**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Zapoznanie studentów z problematyką żywienia osób dorosłych zdrowych (m. in. zasadami prawidłowego żywienia, konsekwencjami nieprawidłowego żywienia). |
|  | Umiejętność poprawnego posługiwania się tabelami norm żywienia dla osób dorosłych. |
|  | Świadomość zależności pomiędzy żywieniem i zdrowiem osób dorosłych. |

**Efekty uczenia się**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **WIEDZA** | | | |
| **L.p.** | **Efekty przedmiotowe**  (Student zna i rozumie) | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Metody weryfikacji**  **efektów uczenia się** |
|  | Zna aktualnie obowiązujące normy żywienia osób dorosłych. | Diet\_WG01  Diet\_WG13 | egzamin pisemny |
|  | Zna metody wyznaczania zapotrzebowania energetycznego dla osób dorosłych. | Diet\_WG01  Diet\_WG13 | egzamin pisemny, rozwiązywanie zadań i przykładów w trakcie zajęć |
|  | Zna zapotrzebowanie osób dorosłych na poszczególne grupy składników pokarmowych i substancji odżywczych oraz konsekwencje zdrowotne ich nieprawidłowego spożycia. | Diet\_WG06  Diet\_WG10  Diet\_WG14 | egzamin pisemny, opracowanie prezentacji i/lub projektu (indywidualnie lub zespołowo) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **UMIEJĘTNOŚCI** | | | | |
| **L.p.** | **Efekty przedmiotowe**  (Student potrafi) | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Metody weryfikacji**  **efektów uczenia się** |
|  | Poprawnie posługuje się tabelami norm żywieniowych. | Diet\_UW06  Diet\_UW08 | rozwiązywanie zadań i przykładów w trakcie zajęć |
|  | Potrafi obliczyć PPM oraz należną masę ciała dla osób dorosłych, uwzględniając różne czynniki indywidualne, demograficzne, sytuacyjne. | Diet\_UW06  Diet\_UW08 | rozwiązywanie zadań i przykładów w trakcie zajęć |
|  | Potrafi zaplanować dla osoby dorosłej dietę z odpowiednią ilością poszczególnych grup składników pokarmowych i substancji odżywczych. | Diet\_UW08  Diet\_UW10  Diet\_UK01 | rozwiązywanie zadań i przykładów w trakcie zajęć, opracowanie prezentacji i/lub projektu (indywidualnie lub zespołowo) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** | | | |
| **L.p.** | **Efekty przedmiotowe**  (Student jest gotów do) | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Metody weryfikacji**  **efektów uczenia się** |
|  | Ma świadomość konsekwencji społecznych nieprawidłowego sposobu odżywiania się. | Diet\_KO02  Diet\_KR01 | udział w dyskusji, aktywność na zajęciach |
|  | Ma świadomość konsekwencji zdrowotnych związanych z nieprawidłową masą ciała. | Diet\_KR01 | egzamin pisemny, udział w dyskusji, aktywność na zajęciach |
|  | Ma świadomość zależności między cechami jakościowymi żywności a kondycją i zdrowiem człowieka. | Diet\_KO01  Diet\_KO02 | egzamin pisemny, udział w dyskusji, aktywność na zajęciach |

**Treści kształcenia**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Treść kształcenia (tematyka zajęć)** | **Liczba godzin** | | | |
| **Wykład** | | **Ćwiczenia** | |
| **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** | **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** |
|  | Normy żywienia – wytyczne do praktycznego zastosowania norm w żywieniu osób dorosłych. | 3 | 2 |  |  |
|  | Metody wyznaczania podstawowego i całkowitego zapotrzebowania na energię dla osób dorosłych. Metody pomiaru aktywności fizycznej. | 3 | 2 |  |  |
|  | Sytuacja zdrowotna osób dorosłych. Najczęstsze przyczyny śmiertelności. | 2 | 1 |  |  |
|  | Aktywność fizyczna osób dorosłych. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej osób dorosłych. | 2 | 1 |  |  |
|  | Konsekwencje zdrowotne nieprawidłowej masy ciała. | 2 | 1 |  |  |
|  | Zwyczaje i zachowania żywieniowe osób dorosłych. | 2 | 1 |  |  |
|  | Zasady prawidłowego żywienia osób dorosłych zdrowych. | 3 | 2 |  |  |
|  | Prawidłowe żywienie jako element promocji zdrowia osób dorosłych. | 2 | 1 |  |  |
|  | Zapotrzebowanie osoby dorosłej na makroskładniki. Konsekwencje nieprawidłowego spożywania białka, tłuszczu, węglowodanów. | 2 | 1 |  |  |
|  | Zapotrzebowanie osoby dorosłej na witaminy. Konsekwencje nieprawidłowego spożywania witamin. | 2 | 1 |  |  |
|  | Zapotrzebowanie osoby dorosłej na składniki mineralne. Konsekwencje nieprawidłowego spożywania składników mineralnych. | 2 | 1 |  |  |
|  | Znaczenie wody i elektrolitów w organizmie człowieka. | 2 | 1 |  |  |
|  | Spożywanie różnych rodzajów żywności i ich potencjalny wpływ na funkcjonowanie organizmu człowieka. | 3 | 1 |  |  |
|  | Normy żywienia – zapotrzebowanie osób dorosłych na energię. Obliczanie PPM, należnej masy ciała. |  |  | 6 | 6 |
|  | Ocena aktywności fizycznej osób dorosłych. |  |  | 6 | 6 |
|  | Zapotrzebowanie osób dorosłych na makroskładniki. Racjonalne spożycie białka, tłuszczu, węglowodanów z dietą. |  |  | 6 | 4 |
|  | Zapotrzebowanie osób dorosłych na witaminy i składniki mineralne. Racjonalne spożycie witamin i składników mineralnych z dietą. |  |  | 6 | 4 |
|  | Edukacja żywieniowa jako element profilaktyki zdrowotnej osób dorosłych. |  |  | 6 | 4 |
|  | **Razem** | **30** | **24** | **30** | **24** |

**Metody kształcenia**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Metody kształcenia** |
| **Wykład** | Wykład informacyjny i/lub problemowy z prezentacją multimedialną  Analiza przypadków i przykładów |
| **Ćwiczenia** | Analiza przypadków i przykładów  Dyskusja, debata, burza mózgów, grywalizacja  Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia zespołowe, ćwiczenia laboratoryjne  Projektowanie, programowanie, symulacje |

**Warunki zaliczenia**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sposób zaliczenia** | **Wagi (%)** | |
| **Wykład** | **Ćwiczenia** |
|  |  |  |
| Egzamin pisemny | 100 |  |
| Wykonanie zadań / ćwiczeń / projektu podczas zajęć |  | 40 |
| Wykonanie zadań / ćwiczeń / projektu poza zajęciami |  | 50 |
| Aktywność na zajęciach - obecność |  | 10 |
| **Razem** | **100%** | **100%** |

**Rozliczenie pracy własnej studenta**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Czynności w ramach pracy własnej** | **Szacowana liczba godzin** | |
| **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** |
|  | Przygotowanie do udziału w zajęciach (np. wstępna lektura, przygotowanie lub zgromadzenie materiałów, pomocy naukowych, przygotowanie referatu lub prezentacji na zajęcia itp.) | 8 | 10 |
|  | Wykonanie ćwiczeń lub zadań po zajęciach (jako utrwalenie lub rozszerzenie treści z odbytych zajęć) | 6 | 10 |
|  | Realizacja zadania projektowego poza zajęciami | 6 | 10 |
|  | Obowiązkowe zapoznanie się z innymi materiałami lub treściami (np. materiałami audio, wideo, narzędziami, pomocami, oprogramowaniem, sprzętem, aktami prawnymi, dokumentacją, warunkami miejsca pracy itp.) | 8 | 14 |
|  | Przygotowanie do egzaminu | 12 | 16 |
|  | **Razem** | **40** | **60** |

**Literatura obowiązkowa**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J.(red.): Normy Żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa, 2020. |
| 2 | Ciborowska H., Ciborowski A.: Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2021. |
| 3 | Kobyłka A., Gortat M.: Zdrowy Styl Życia. Wyzwania XXI wieku, Wydawnictwo Naukowe SMN, Lublin, 2020 |
| 4 | Ainsworth B.E., Haskell W.L., Herrmann S.D., Meckes N., Bassett Jr D.R., Tudor-Locke C., Greer J.L., Vezina J., Whitt-Glover M.C., Leon A.S.: 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. Medicine and Science in Sports and Exercise, 2011;43(8):1575-1581. |

**Literatura uzupełniająca**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Straburzyńska-Lupa A., Straburzyńska-Migaj E., Straburzyński G.: Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej i „wellness” w życiu codziennym, pracy i sporcie, Wydawnictwo Uczelniane PWSZ w Kaliszu, Kalisz, 2015. |
| 2 | Wojtyniak B., Goryński P. (red.): Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa, 2020. |
| 3 | González Olmo, B.M., Butler, M.J., Barrientos, R.M.: Evolution of the Human Diet and Its Impact on Gut Microbiota, Immune Responses, and Brain Health. Nutrients 2021, 13, 196. |

**Inne materiały dydaktyczne**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – short and long forms, 2005 |
| 2 | Materiały wykładowe I cwiczeniowe udostępnione przez prowadzących zajęcia |