**Zywienie kobiety ciężarnej i karmiącej***Nutrition of pregnant and lactating women*

|  |  |
| --- | --- |
| **Program studiów dla przedmiotu obowiązujący od cyklu kształcenia** | 2024/2025 |
| **Kierunek studiów** | **Dietetyka** |
| **Rok i semestr studiów** | Rok II/ Semestr IV |
| **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 | 24 | 16 |  | Zaliczenie na ocenę | 50% |
| **Razem za zajęcia dydaktyczne** | **54** | **32** |  |  |
| Praca własna studenta | 46 | 68 |  |  |
| **Ogółem** | **100** | **100** |  |  |

**Cele kształcenia dla przedmiotu**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami żywienia kobiety ciężarnej i karmiącej. |
|  | Zapoznanie studentów z różnicami w zapotrzebowaniu na składniki odżywcze między kobietą nie będącą w ciąży a kobietą ciężarną i karmiącą. |
|  | Uświadomienie konsekwencji społecznych nieprawidłowego odżywiania kobiety w okresie ciąży i laktacji. |
|  | Nabycie praktycznej umiejętności opracowywania diet dla kobiet ciężarnych i karmiących. |

**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 do planowania żywienia kobiety ciężarnej i karmiącej. | Diet\_WG10Diet\_WG13Diet\_WG14Diet\_WG15 | Egzamin/realizacja zadań ćwiczeniowych |
|  | Zna zasady racjonalnego żywienia kobiety w okresie reprodukcyjnym, w różnych okresach ciąży i w okresie laktacji | Diet\_WG07Diet\_WG10Diet\_WG13 | Egzamin/realizacja zadań ćwiczeniowych |
|  | Zna zapotrzebowanie organizmu kobiety ciężarnej i karmiącej na energię i poszczególne kategorie składników pokarmowych, rozumie przyczyny najczęstszych niedoborów, ich konsekwencje i sposoby zapobiegania. | Diet\_WG13Diet\_WG14Diet\_WG15 | Egzamin/realizacja zadań ćwiczeniowych |
|  | Zna postępowanie żywieniowe w przypadku kobiet posiadających typowe dolegliwości w czasie ciąży oraz chorujących na określone choroby. | Diet\_WG13Diet\_WG14Diet\_WG15 | Egzamin/realizacja zadań ćwiczeniowych |
|  | Zna zasady stosowania diet eliminacyjnych przez kobiety ciężarne i karmiące oraz najodpowiedniejsze metody przygotowywania potraw kobietom ciężarnym i karmiącym. | Diet\_WG14Diet\_WG15Diet\_WG18 | Egzamin/realizacja zadań ćwiczeniowych |

|  |
| --- |
| **UMIEJĘTNOŚCI** |
| **L.p.** | **Efekty przedmiotowe**(Student potrafi) | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Metody weryfikacji****efektów uczenia się** |
|  | Potrafi zaplanować kobiecie ciężarnej i karmiącej dobowądietę o odpowiedniej wartości energetycznej. | Diet\_UW08 Diet\_UK01Diet\_UO03. Diet\_UW11 | Realizacja zadań ćwiczeniowych |
|  | Potrafi zaplanować kobiecie ciężarnej i karmiącej dobową dietę o odpowiedniej zawartości białka. | Diet\_UW06 Diet\_UK01 | Realizacja zadań ćwiczeniowych |
|  | Potrafi zaplanować kobiecie ciężarnej i karmiącej dobową dietę o odpowiedniej zawartości tłuszczu. | Diet\_UW08 Diet\_UK01 | Realizacja zadań ćwiczeniowych |
|  | Potrafi zaplanować kobiecie ciężarnej i karmiącej dietę o odpowiedniej zawartości węglowodanów i błonnika. | Diet\_UW08 Diet\_UK01 | Realizacja zadań ćwiczeniowych |
|  | Potrafi zaplanować kobiecie ciężarnej i karmiącej dietę o odpowiedniej zawartości witamin i składników mineralnych. | Diet\_UW08Diet\_UW11 | Realizacja zadań ćwiczeniowych |

|  |
| --- |
| **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** |
| **L.p.** | **Efekty przedmiotowe**(Student jest gotów do) | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Metody weryfikacji****efektów uczenia się** |
|  | Zna najczęściej popełniane błędy żywieniowe kobiet ciężarnych i ich konsekwencje społeczne. | Diet\_KK03Diet\_KO01 Diet\_KO02Diet\_KR01 | Dyskusja na zajęciachRealizacja zadań ćwiczeniowych |
|  | Zna konsekwencje społeczne nieprawidłowego sposobu żywienia kobiety ciężarnej i karmiącej. | Diet\_KK03Diet\_KO02 Diet\_KR01 | Dyskusja na zajęciach |

**Treści kształcenia**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Treść kształcenia (tematyka zajęć)** | **Liczba godzin** |
| **Wykład** | **Ćwiczenia** |
| **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** | **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** |
|  | Zasady i normy żywienia dla kobiety w planowaniu ciąży. | 2 | 1 |  |  |
|  | Zalecenia żywieniowe dla kobiety w różnych okresach ciąży. | 2 | 1 |  |  |
|  | Zapotrzebowanie kobiety ciężarnej na energię i makroskładniki. Konsekwencje błędnie zbilansowanej diety. | 2 | 1 |  |  |
|  | Zapotrzebowanie kobiety ciężarnej na witaminy i składniki mineralne. Konsekwencje niedoborów pokarmowych. Suplementacja. | 2 | 1 |  |  |
|  | Żywienie kobiety z dolegliwościami podczas ciąży. | 2 | 1 |  |  |
|  | Żywienie ciężarnej w konkretnych stanach chorobowych. | 6 | 4 |  |  |
|  | Podstawy żywienia w połogu i laktacji. Zapotrzebowanie na składniki odżywcze. Metody przygotowywania potraw. | 2 | 1 |  |  |
|  | Fizjologia procesu laktacji i skład mleka kobiecego. Wpływ sposobu żywienia matki na przebieg laktacji i skład mleka kobiecego. | 4 | 2 |  |  |
|  | Stosowanie diet eliminacyjnych w czasie ciąży i laktacji. | 6 | 3 |  |  |
|  | Programowanie żywieniowe w czasie ciąży i laktacji. | 2 | 1 |  |  |
|  | Zapotrzebowanie kobiety w ciąży i karmiącej na składniki odżywcze. Dobór odpowiednich środków spożywczych i metod kulinarnych. Planowanie postępowania dietetycznego. |  |  | 6 | 4 |
|  | Przyczyny i konsekwencje niedoborów w ciąży i laktacji – case studies. Korekta nieprawidłowych diet. |  |  | 6 | 4 |
|  | Planowanie diet dla kobiety w ciąży w konkretnych stanach chorobowych. Planowanie diet eliminacyjnych. |  |  | 6 | 4 |
|  | Planowanie diet na okres połogu i laktacji. |  |  | 6 | 4 |
|  | **Razem** | **30** | **16** | **24** | **16** |

**Metody kształcenia**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma zajęć**  | **Metody kształcenia**  |
| **Wykład** | Wykład informacyjny i/lub problemowy z prezentacją multimedialną |
| **Ćwiczenia** | Analiza przypadków i przykładówDyskusja, debata, burza mózgów, grywalizacjaProjektowanie / Układanie diet |

**Warunki zaliczenia**

|  |  |
| --- | --- |
| **Sposób zaliczenia** | **Wagi (%)** |
| **Wykład** | **Ćwiczenia** |
| Egzamin pisemny  | 100 | 0 |
| Wykonanie zadań / ćwiczeń / projektu podczas zajęć | 0 | X |
| Wykonanie zadań / ćwiczeń / projektu poza zajęciami | 0 | X |
| Wypowiedzi ustne podczas zajęć (np. w trakcie dyskusji, debaty) | 0 | X |
| **Razem** | **100%** | **100%** |

**Rozliczenie pracy własnej studenta**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Czynności w ramach pracy własnej** | **Szacowana liczba godzin** |
| **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** |
|  | Realizacja zadania projektowego poza zajęciami  | 18 | 20 |
|  | Lektura obowiązkowa  | 12 | 24 |
|  | Obowiązkowe zapoznanie się z innymi materiałami lub treściami (np. materiałami audio, wideo, narzędziami, pomocami, oprogramowaniem, sprzętem, aktami prawnymi, dokumentacją, warunkami miejsca pracy itp.) | 8 | 16 |
|  | Przygotowanie do egzaminu | 8 | 8 |
|  | **Razem** | **46** | **68** |

**Literatura obowiązkowa**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Szostak-Węgierek, Dorota. Żywienie w czasie ciąży i karmienia piersią. Red.: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2021, 240 s. ISBN 978-83-200-6380-6 |

**Literatura uzupełniająca**

|  |  |
| --- | --- |
|  | National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Nutrition During Pregnancy and Lactation: Exploring New Evidence. Washington (DC): National Academies Press; 2020. |
|  | Bręborowicz, Grzegorz; Ropacka Mariola: Żywienie kobiet ciężarnych i karmiących. w: Żywienie człowieka zdrowego i chorego t.2. Red. Grzymisławski, Marian; Gawęcki, Jan. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2012, 474 s. ISBN 978-83-01-16492-8 |
|  | Warchoł, Magdalena: Podstawowe informacje na temat jakości żywienia w różnych okresach życia człowieka. w: Fizjologia żywienia. Red. Krauss, Hanna: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2019, 430 s. ISBN 978-83-200-5879-6 |
|  | Moszak Małgorzata: Żywienie kobiet ciężarnych i karmiących. w: Dietetyka kliniczna. Red. Grzymisławski, Marian: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2019, 610 s. ISBN 978-83-200-5679-2 |

**Inne materiały dydaktyczne**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Materiały przesłane przez prowadzącego - publikacje i rekomendacje |