

KARTA MODUŁU 2022/2023

| I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE | | | | | | | |
|--|--|--|--------------|-----------|------------|-------------------------------------|-------------------------|
| COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ | | | | | | | |
| Kierunek studiów: | Dietetyka | | | | | | |
| Poziom studiów: | I stopień | | | | | | |
| Profil studiów: | praktyczny | | | | | | |
| Forma studiów: | stacjonarne | | | | | | |
| Nazwa modułu: | Diety niekonwencjonalne | | | | | | |
| Rodzaj modułu: | Obowiązkowy | | | | | | |
| Język wykładowy: | Język polski* | | | | | | |
| Rok studiów: | 3 | Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych: | | | | | |
| Semestr: | 6 | Wykład | Laboratorium | Ćwiczenia | Seminarium | Zajęcia praktyczne | Praktyki zawodowe |
| Liczba punktów ECTS ogółem: | 3 | 25 | 20 | - | - | - | - |
| Forma zaliczenia: | Zaliczenie na ocenę | | | | | | |
| Wymagania wstępne: | Podstawowa wiedza i umiejętności w zakresie żywienia człowieka i dietetyki. | | | | | | |
| II. CELE KSZTAŁCENIA | | | | | | | |
| Cele kształcenia: | | | | | | | |
| <p>Cel 1: Zdobycie wiedzy w zakresie charakterystyki popularnych diet niekonwencjonalnych z uwzględnieniem dietetyki wschodniej</p> <p>Cel 2: Ocena wpływu stosowania diet niekonwencjonalnych na zdrowie człowieka.</p> | | | | | | | |
| III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW | | | | | | | |
| Efekt | Student, który zaliczył moduł w zakresie: | | | | | Odniesienie do efektów kierunkowych | Metody weryfikacji |
| wiedzy: | | | | | | | |
| 1 | Definiuje pojęcia związane ze zdrowiem i stylem życia. Zna wpływ aktywności fizycznej na stan zdrowia. Zna zasady zdrowego i racjonalnego żywienia, poradnictwa żywieniowego i zdrowego stylu życia. | | | | | K1D_W23 | Kolokwium |
| 2 | Ma wiedzę z zakresu zaleceń i norm żywieniowych, zasad żywienia różnych grup społecznych ludzi w zdrowiu i w chorobie, w tym typy stosowanych diet. Zna powiązania między nieprawidłowym żywieniem, a wybranymi chorobami, przyczynami i skutkami zaburzeń odżywiania z uwzględnieniem profilaktyki żywieniowej w wybranych chorobach. | | | | | K1D_W18 | Kolokwium |
| umiejętności: | | | | | | | |
| 1 | Potrafi określić sposób żywienia, stan odżywienia, zdefiniować problemy żywieniowe różnych grup ludności, osób zdrowych i chorych oraz zaplanować diety i wdrożyć żywienie dostosowane do ich potrzeb. | | | | | K1D_U11 | Aktywność podczas zajęć |
| 2 | Umie posługiwać się aktualnymi zaleceniami żywieniowymi i normami stosowanymi w zakładach żywienia zbiorowego i żywieniu człowieka. | | | | | K1D_U14 | Aktywność podczas zajęć |
| kompetencji społecznych: | | | | | | | |
| 1 | Posiada umiejętność stałego dokształcania się. | | | | | K1D_K02 | Obserwacja |
| 2 | Przestrzega zasad etyki zawodowej. Przestrzega tajemnicy obowiązującej pracowników. Ma świadomość znaczenia społecznej, zawodowej i etycznej odpowiedzialności za wysoką jakość żywności i żywienia. | | | | | K1D_K04 | Obserwacja |

IV. TREŚCI PROGRAMOWE

Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)

Wykład

| Kod | Tematyka zajęć | Liczba godzin S |
|------------|--|-----------------|
| Wykład 1-2 | Nomenklatura i podział diet. Systemy żywieniowe (zasady żywienia Esseńczyków, biogenika Edmonda Szekely'ego, dieta Dr Haya, makrobiotyczna, wegetariańska) - charakterystyka, zasadność stosowania, korzyści i zagrożenia zdrowotne. | 5 |
| Wykład 3 | Diety oparte na okołodobowym rytmie biologicznym (dieta chronobiologiczna, Diamondów) - charakterystyka, zasadność stosowania, korzyści i zagrożenia zdrowotne. | 2 |
| Wykład 4 | Diety wysokobiałkowe (HP) – charakterystyka, zasadność stosowania, korzyści i zagrożenia zdrowotne. | 2 |
| Wykład 5 | Diety wysokotłuszczowe (HF) – charakterystyka, zasadność stosowania, korzyści i zagrożenia zdrowotne. | 2 |
| Wykład 6 | Diety niskowęglowodanowe (LCD) i oparte na indeksie i ładunku glikemicznym - charakterystyka, zasadność stosowania, korzyści i zagrożenia zdrowotne. | 2 |
| Wykład 7 | Diety jednoskładnikowe, głodówki, diety niskoenergetyczne: charakterystyka, zasadność stosowania, korzyści i zagrożenia zdrowotne. | 4 |
| Wykład 8 | Diety „gazetowe” i reklamowane mediach: charakterystyka, zasadność stosowania, korzyści i zagrożenia zdrowotne (astrodieta, diety z kolorem oczu, kopenhaska, 7 kolorów, ostatniej szansy, amatorów wędlin, smukła linia, strażników wagi i inne). | 2 |
| Wykład 9 | Diety prozdrowotne rekomendowane przez towarzystwa medyczne i naukowe: Dr Ornisha, śródziemnomorska, DASH - charakterystyka, zasadność stosowania, korzyści zdrowotne. | 4 |
| Wykład 10 | Diety eliminacyjne - charakterystyka, zasadność stosowania, korzyści i zagrożenia zdrowotne. | 2 |

Laboratorium

| Kod | Tematyka zajęć | Liczba godzin S |
|----------------|--|-----------------|
| Laboratorium 1 | Diety wegetariańskie i ich odmiany : bezpieczeństwo ich stosowania w różnych grupach populacyjnych. Opracowanie diet i zaplanowanie jadłospisów. | 4 |
| Laboratorium 2 | Zasadność eliminacji wybranych grup produktów. Opracowanie diet opartych na zasadach diet eliminacyjnych. Zaplanowanie jadłospisów. | 4 |
| Laboratorium 3 | Opracowanie i omówienie diet opartych na zasadach diety Paleo. Zaplanowanie jadłospisów. | 4 |
| Laboratorium 4 | Opracowanie i omówienie diety opartej na zasadach „postu dr Dąbrowskiej” oraz innych diet niskoenergetycznych i IF. Zaplanowanie jadłospisów. | 6 |
| Laboratorium 5 | Zaplanowanie jadłospisów. Opracowanie i omówienie diety opartej na zasadach diety wg pięciu przemian. Podsumowanie. | 2 |

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia:

- Wykład multimedialny
- Wykład informacyjny
- Wykład problemowy
- Ćwiczenia praktyczne
- Prezentacja
- Studium przypadku
- Dyskusja, praca w zespole
- Studium literatury

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- Projektor/tablica multimedialna
- Tablica

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

Forma zaliczenia modułu.

Zaliczenie na ocenę

Kryteria oceny formującej***:

- Krótkie zadania domowe
- Aktywność na zajęciach
- Obserwacja
- Test
- Prezentacja
- Prezentacja umiejętności

Kryteria oceny podsumowującej***

5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w dietetyce. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w dietetyce. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w dietetyce. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w dietetyce. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w dietetyce. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje pozytywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonane zadania są nieprawidłowe, większość wymaga korekty ze strony prowadzącego, brak samodzielności w wykonaniu czynności i zadań, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w dietetyce. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

Ocena podsumowująca***:

Średnia arytmetyczna ocen formujących.

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

| Kategoria | Obciążenie studenta |
|--|---------------------|
| Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe) | 45 |
| Udział w wykładach | 25 |
| Udział w innych formach zajęć | 20 |
| Inne (-) | |
| Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe) | 30 |
| Przygotowanie do wykładu | 10 |
| Przygotowanie do innych form zajęć | 10 |
| Przygotowanie do egzaminu | |
| Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć | |
| Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.) | 10 |
| Łączna liczba godzin | 75 |
| Punkty ECTS za moduł | 3 |

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Jarosz M (red.) Dietetyka, żywność, żywienie w prewencji i leczeniu. Wyd. IŻŻ, Warszawa, 2017.
2. Ostrowska L. Dietetyka. Kompedium. PZWL, 2020.
3. Poniewierka E. (red.) Dietetyka oparta na dowodach. Wyd. Med.Pharm, Wrocław, 2016.
4. Pitchford P.: Odżywianie dla zdrowia. Wydawnictwo Galaktyka, 2019.
5. Ogden, J. (2010). Psychologia odżywiania się. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
6. Bawa S.(red.), Dietoterapia 1, SGGW, Warszawa, 2009.

Literatura uzupełniająca:

1. Noakes M., Clifton P. Dieta doskonałego samopoczucia, CSIRO- Wyd. Rebis, Poznan 2007.
2. Sommer E. Wpływ jedzenia na nastrój. Wyd. Amber, 1998 .
3. Artykuły naukowe polecane przez prowadzącego zajęcia.

*należy odpowiednio wypełnić

**należy wpisać formę/formy przypisane do modułu określone w programie studiów (wykład, ćwiczenia, seminarium, konwersatorium, lektorat, laboratorium, warsztat, projekt, zajęcia praktyczne, zajęcia terenowe, zajęcia wychowania fizycznego, praktyka zawodowa, inne)

*** należy wpisać odpowiednie kryteria oceny