

KARTA MODUŁU 2023/2024

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/nieobowiązkowy						
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 doksztalcania 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:

- Wykłady informacyjne
- Wykłady problemowe
- Zajęcia laboratoryjne
- Dyskusja,
- praca w zespole
- Prezentacja

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- Projektor/tablica multimedialna
- Tablica

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

1. Sposób zaliczenia:

- egzamin
- zaliczenie z oceną
- zaliczenie bez oceny

2. Forma zaliczenia modułu.

Zaliczenie na ocenę

Kryteria oceny formującej***:

- Kolokwium
- Obserwacja zachowań

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.

3. Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określone są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
<i>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</i>	45
Udział w wykładach	25
Udział w innych formach zajęć	20
Inne (-)	
<i>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</i>	30
Przygotowanie do wykładu	15
Przygotowanie do innych form zajęć	15
Przygotowanie do egzaminu	
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć	
<i>Łączna liczba godzin</i>	75
<i>Punkty ECTS za moduł</i>	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