

KARTA MODUŁU 2024/2025

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:	Moduł kształcenia kierunkowego						
Język wykładowy:	Język polski*						
Rok studiów:	3	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:	6	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminariu m	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:	2	20	20	-	-	-	-
Forma zaliczenia:	Zaliczenie z oceną						
Wymagania wstępne:	Podstawowa wiedza i umiejętności w zakresie żywienia człowieka i dietetyki.						
II. CELE KSZTAŁCENIA							
Cele kształcenia:							
Cel 1: Zdobycie wiedzy w zakresie charakterystyki popularnych diet niekonwencjonalnych z uwzględnieniem dietetyki wschodniej Cel 2: Ocena wpływu stosowania diet niekonwencjonalnych na zdrowie człowieka.							
III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH							
Efekt uczenia się	Student, który zaliczył moduł w zakresie:						Odniesienie do efektów kierunkowych
wiedzy:							
1	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
2	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
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
2	Umie posługiwać się aktualnymi zaleceniami żywieniowymi i normami stosowanymi w zakładach żywienia zbiorowego i żywieniu człowieka.						K1D_U14
kompetencji społecznych:							
1	Posiada umiejętność stałego dokształcania się.						K1D_K02
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
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/N
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	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	Diety prozdrowotne rekomendowane przez towarzystwa medyczne i naukowe: Dr Ornisha, śródziemnomorska, DASH - charakterystyka, zasadność stosowania, korzyści zdrowotne.	4
Wykład	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		
<p>1. Metody kształcenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykłady informacyjne • Wykłady problemowe • Zajęcia laboratoryjne • Dyskusja, • praca w zespole • Prezentacja <p>2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projektor/tablica multimedialna • Specjalistyczny program komputerowy 		
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU		
<p>1. Formy zaliczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zaliczenie z oceną <p>2.Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kolokwium • Prezentacja • Obserwacja zachowań • Aktywność na zajęciach <p>3.Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określone są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się.</p>		
VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA		
Kategoria		Obciążenie studenta

Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	40
Udział w wykładach	20
Udział w innych formach zajęć (**)	20
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	10
Przygotowanie do wykładu	10
Przygotowanie do innych form zajęć (**)	5
Przygotowanie do egzaminu	
Przygotowanie do zaliczenia innych form zajęć (**)	5
Łączna liczba godzin	50
Punkty ECTS za moduł	2
VIII. ZALECANA LITERATURA	
Literatura podstawowa:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Jarosz M (red.) Dietetyka, żywność, żywienie w prewencji i leczeniu. Wyd. IŻŻ, Warszawa, 2017. 2. Ostrowska L. Dietetyka. Kompendium. PZWL, 2020. 3. Poniewierka E. (red.) Dietetyka oparta na dowodach. Wyd. Med.Pharm, Wrocław, 2016. 	
Literatura uzupełniająca:	
1. Wybrane pozycje źródłowe z bieżącego piśmiennictwa polskiego i zagranicznego wskazane przez prowadzącego.	

Na kierunkach studiów, na których obowiązują standardy kształcenia oraz odrębne przepisy określone przez właściwego ministra, karty modułów powinny także uwzględniać powyższe uregulowania

*należy odpowiednio wypełnić

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