

KARTA MODUŁU 2025/2026

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:		Żywienie kobiet w ciąży i w czasie laktacji						
Rodzaj modułu:		Moduł do wyboru						
Język wykładowy:		Język polski*						
Rok studiów:		3	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:		5	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:		3	15	15	-	-	-	-
Forma zaliczenia:		Zaliczenie na ocenę						
Wymagania wstępne:		Podstawowa wiedza w zakresie żywienia człowieka, dietetyki, klinicznego zarysu chorób						
II. CELE KSZTAŁCENIA								
Cele kształcenia:								
Cel 1: Zapoznanie z właściwym zapotrzebowaniem na składniki pokarmowe w zależności od stopnia odżywienia, wieku, wykonywanej pracy i sytuacji zdrowotnej kobiety oraz w różnych stanach fizjologicznych. Cel 2: Zapoznanie z klasyfikacją i charakterystyką diet dla kobiet ciężarnych. Cel 3: Zapoznanie z zasadami żywienia kobiet w okresie laktacji.								
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	Zna metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia z uwzględnieniem dzieci i młodzieży.						K1D_W16	
2	Ma wiedzę z zakresu zaleceń i norm żywieniowych, zasad żywienia różnych grup społecznych ludzi w zdrowiu i w chorobie, w tym rodzaje stosowanych diet. Zna powiązania między nieprawidłowym żywieniem, a wybranymi chorobami, przyczynami i skutkami zaburzeń odżywiania z uwzględnieniem profilaktyki żywieniowej w wybranych chorobach.						K1D_W18	
3	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 wybrać i zastosować metodologię pozyskiwania informacji na temat sposobu żywienia pacjenta/grupy ludności oraz ich przetwarzania w oparciu o narzędzia informatyczne, a także sporządzić pisemny raport w oparciu o pozyskane dane.						K1D_U04	
2	Student 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	
3	Umie posługiwać się aktualnymi zaleceniami żywieniowymi i normami stosowanymi w zakładach żywienia zbiorowego i żywieniu człowieka.						K1D_U14	
4	Potrafi określić wartość odżywczą i energetyczną diet na podstawie tabel wartości odżywczej produktów spożywczych i typowych potraw oraz w oparciu o programy komputerowe.						K1D_U15	
kompetencji społecznych:								
1	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
Wykład 1	Znaczenie prawidłowego żywienia kobiety planujących ciążę. Ocena stanu odżywienia. Niepłodność kobieca - interwencje dietetyczne.	3
Wykład 2	Ogólne zasady prawidłowego żywienia się kobiet w okresie rozrodczym. Wpływ otyłości i nadmiernego przyrostu masy ciała w ciąży na przebieg porodu i powikłań okołoporodowych.	3
Wykład 3	Zasady żywienia dla kobiet w I, II, III trymestrze ciąży. Dieta w chorobach matki wklajających przebieg ciąży. Niedobory składników krwiotwórczych u ciężarnych - dietoterapia.	3
Wykład 4	Zasady żywienia po porodzie. Stosowanie diet podczas karmienia.	2
Wykład 5	Zasady żywienia kobiety karmiącej. Przyczyny niedoboru substancji odżywczych. Produkty spożywcze wspomagające wytwarzanie mleka. Wpływ diety matki podczas laktacji na skład pokarmu.	2
Wykład 6	Spożywanie cukru, soli, alkoholu i używek jako zagrożenia dla zdrowia kobiet. Substancje antyodżywcze zawarte w żywności wpływające na rozwój płodu. Suplementacja u kobiet ciężarnych - zalecenia Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego.	2
Ćwiczenia		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Ćwiczenie 1	Przeprowadzanie 24-godzinnego wywiadu żywieniowego oraz wywiadu klinicznego u kobiet planujących ciążę.	2
Ćwiczenie 2	Opracowanie jadłospisów dekadowych dla kobiet ciężarnych w I, II i III trymestrze ciąży.	5
Ćwiczenie 3	Opracowanie jadłospisów dekadowych dla kobiet karmiących.	2
Ćwiczenie 4	Opracowanie jadłospisów dekadowych dla kobiet ciężarnych z cukrzycą ciążową.	2
Ćwiczenie 5	Opracowanie jadłospisów dekadowych dla kobiet ciężarnych z niedokrwistością	2
Ćwiczenie 6	Opracowanie materiałów edukacyjnych dla kobiet planujących ciążę, kobiet w ciąży oraz kobiet podczas laktacji.	2
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE		
1. Metody kształcenia: • wykład multimedialny • wykład problemowy • prezentacja • ćwiczenia teoretyczne • studium przypadku • dyskusja, praca w zespole • studium literatury		
2. Narzędzia (środki) dydaktyczne: projektor/tablica multimedialna		
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU		
1. Formy zaliczenia modułu: • Zaliczenie na ocenę		
2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się: • kolokwium – praca pisemna • obserwacja zachowań • zadania domowe • aktywność na zajęciach • prezentacja		
3. Kryteria oceny formującej***: • kolokwium – praca pisemna • obserwacja zachowań • aktywność na zajęciach		
4. 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
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	30
Udział w wykładach	15
Udział w laboratorium	15
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	30
Przygotowanie do wykładu	5
Przygotowanie do laboratorium	10
Przygotowanie do zaliczenia wykładu	10
Przygotowanie do zaliczenia laboratorium	5
Łączna liczba godzin	60
Punkty ECTS za moduł	3
VIII. ZALECANA LITERATURA	
Literatura podstawowa: 1. Szostak-Węgierek D., Żywnienie w okresie ciąży i karmienia piersią, PZWL, Warszawa 2021 2. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2009. 3. Cypryk K., Wender-Ożegowska E. (red.), Cukrzyca i ciąża, Wydawnictwo Medycyna Praktyczna, Kraków 2021	
Literatura uzupełniająca: 1. Murkoff H., Mazel S.: W oczekiwaniu na dziecko. Rebis, Warszawa, 2008. 2. Żywnienie kliniczne. Red. W. Łysia-Szydlowska. Via Medica, Gdańsk, 2000. 3. Muß K.: Karmienie piersią poradnictwo i promocja. MedPharm Polska, Wrocław 2008. 4. Wybrane zagadnienie z nauki o żywieniu człowieka. Red. J. Biernat. Wyd. Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu, Wrocław 2009.	

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)