KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE								
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ								
Kierunek studiów:		Zdrowie publiczne						
Poziom studiów:		Studia drugiego stopnia						
Profil studiów:		praktyczny						
Forma studiów:		stacjonarne						
Nazwa modułu:		Modele żywieniowe						
Rodzaj modułu:		Moduł do wyboru						
Język wykładowy:		Język polski*						
Rok studiów:	1	**Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:**						
Semestr:	2	Wykład	Ćwiczenia					
Liczba punktów ECTS ogółem:	3	20	20					
Forma zaliczenia:		Zaliczenie z oceną						
Wymagania wstępne:		Brak wymagań.						

II. CELE KSZTAŁCENIA
Cele kształcenia:
Cel 1: Znaczenie modeli żywieniowych w profilaktyce zdrowia oraz przegląd aktualnych, opartych na dowodach naukowych metod profilaktyki żywieniowej. **Cel 2:** Czynniki ryzyka związane z modelami żywieniowymi opartymi na żywności przetworzonej oraz ich wpływ na rozwój zaburzeń i chorób metabolicznych.

III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH		
Efekt uczenia się	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych
wiedzy:		
W01	Zna i rozumie fizyczne, chemiczne oraz biologiczne podstawy funkcjonowania organizmu człowieka w kontekście nauk o zdrowiu, nauk medycznych i nauk o kulturze fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem ich znaczenia w kształtowaniu i ocenie różnych modeli żywieniowych..	K2ZP_W01
W02	Wykazuje się pogłębioną wiedzą w zakresie złożonych zagadnień związanych z kierunkiem studiów, ze szczególnym uwzględnieniem mechanizmów działania oraz zastosowania różnych modeli żywieniowych w profilaktyce i wspomaganiu leczenia chorób.	K2ZP_W04
W03	Posiada pogłębioną wiedzę dotyczącą żywienia człowieka w stanie zdrowia i choroby, z uwzględnieniem roli i zróżnicowania modeli żywieniowych w utrzymaniu zdrowia oraz wspieraniu procesów terapeutycznych.	K2ZP_W08
umiejętności:		
U01	Ma umiejętności proponowania właściwych działań w zakresie promocji zdrowia z uwzględnieniem potrzeb dla różnych grup wiekowych.	K2ZP_U13
kompetencji społecznych:		
K01	Jest gotów do rozwiązywania problemów etycznych związanych z wykonywaniem zawodu	K2ZP_K09

IV. TREŚCI PROGRAMOWE		
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałam na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)		
Wykład		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
W1	Zapoznanie się z treściami realizowanymi w ramach zajęć zgodnie z kartą modułu. Wstęp do modelowania żywieniowego: Definicje, historia ewolucji diety człowieka, ewolucja zaleceń i piramid żywieniowych.	4

W2	Tradycyjne modele prozdrowotne: Dieta śródziemnomorska (charakterystyka, badanie Seven Countries Study, prewencja chorób sercowo-naczyniowych). Dieta DASH oraz dieta MIND w prewencji nadciśnienia i chorób neurodegeneracyjnych.	4
W3	Modele oparte na ograniczeniu makroskładników: Diety niskowęglowodanowe i ketogeniczne (LCHF, Atkins, mechanizm ketozy, zastosowanie i ryzyka). Diety niskotłuszczowe (LF) i ich znaczenie w profilaktyce metabolicznej.	4
W4	Modele roślinne (Wegetarianizm i jego odmiany): Laktowegetarianizm, owowegetarianizm, weganizm, frutilarianizm, witarianizm. Zbilansowanie diet roślinnych – problematyczne składniki (witamina B12, żelazo, cynk, wapń, białko).	2
W5	Współczesne trendy i mody żywieniowe: Dieta bezglutenowa u osób zdrowych, dieta paleo, posty przerywane (Intermittent Fasting – IF), diety detoksykujące (soki, monodiety) – fakty i mity. [1]	2
W6	Zrównoważone modele żywieniowe przyszłości: Dieta planetarna (EAT-Lancet report), fleksitarianizm, ekologiczne aspekty produkcji żywności.	4

Ćwiczenia

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Ćw1	Przedstawienie treści karty modułu oraz wymogów i terminu zaliczenia zajęć. Zrównoważone modele żywieniowe przyszłości: Dieta planetarna (EAT-Lancet report), fleksitarianizm, ekologiczne aspekty produkcji żywności.	6
Ćw2	Identyfikacja zagrożeń i niedoborów: Analiza studiów przypadku (case studies) pacjentów stosujących rygorystyczne diety eliminacyjne bez nadzoru specjalisty.	6
Ćw3	Przygotowanie projektu narzędzia edukacyjnego (np. infografiki, talerza zdrowia) ułatwiającego pacjentowi wdrożenie wybranego modelu żywieniowego.	4
Ćw4	Charakterystyka epidemiologiczna i biochemiczna współczesnych diet (tradycyjnych, alternatywnych oraz tzw. mód żywieniowych).	4

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia:

- Wykład problemowy
- Studium przypadku
- Dyskusja
- Projekt studencki
- Teksty źródłowe\
- Filmy poglądowe

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

1. Formy zaliczenia:

- Wykład :Zaliczenie ustne z oceną
- Ćwiczenia : projekt studencki i odpowiedź ustna

2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:

Wykład: ustny test wiedzy

a) Przygotowanie i przedstawienie projektu studenckiego i odpowiedź ustna
b) Ćwiczenia praktyczne i odpowiedź ustna-: kryteria oceny: • 51% - 60% - ocena dostateczna, • 61% - 70% - ocena dostateczna plus, • 71% - 80% - ocena dobra, • 81% - 90% - ocena dobra plus, • 91% - 100% - ocena bardzo dobra.
c) Obserwacja i ocena postaw studenta
d) Ustny test wiedzy, aktywność na zajęciach, wypowiedzi ustne i pisemne, ocena realizacji zadań

3. Podstawowe kryteria oceny określane są indywidualnie

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe (semestr 1 i 2)	40
Udział w wykładach	20
Udział w innych formach zajęć (ćwiczenia)	20
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	35
Przygotowanie do wykładu	10
Przygotowanie do ćwiczeń	10
Przygotowanie do egzaminu	
Przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	15
Łączna liczba godzin	75
Punkty ECTS za moduł	3

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Pitchford P. Odżywianie dla zdrowia. Łódź 2010\
2. Dangel T., Żywienie niskowęglowodanowe i suplementacja w ciąży, Wyd. Tomasz Dangel, Warszawa 2017

Literatura uzupełniająca:

1. Szołtysek K., . Zarys problematyki żywności ekologicznej. Wyd. AE Wrocław 2004\
2. Materiały źródłowe zaproponowane 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)