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 wstępnych							

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 zastosowania w nutritherapii.	K2ZP_W01
W02	Wykazuje się pogłębioną wiedzą w zakresie złożonych zagadnień związanych z kierunkiem studiów, ze szczególnym uwzględnieniem mechanizmów i zastosowań nutritherapii w profilaktyce oraz wspomaganiu leczenia chorób.	K2ZP_W04
W03	Posiada pogłębioną wiedzę dotyczącą żywienia człowieka w stanie zdrowia i choroby, z uwzględnieniem znaczenia nutritherapii w kształtowaniu 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. Nutriterapia jako element współczesnej profilaktyki zdrowia, obejmującymi znaczenie żywienia w prwencji chorób cywilizacyjnych, aktualne modele profilaktyki żywieniowej oparte na dowodach naukowych (evidence-based) oraz rolę dietoterapii w zdrowiu publicznym.	4
W2	Mechanizmy działania nutritherapii w ujęciu biochemicznym i fizjologicznym, obejmujące wpływ składników odżywczych na metabolizm organizmu, regulację gospodarki hormonalnej i procesów	4

	zapalnych.	
W3	Żywność przetworzona jako czynnik ryzyka rozwoju chorób metabolicznych, z uwzględnieniem klasyfikacji żywności przetworzonej (w tym żywności wysokoprzetworzonej, ultra-processed food), jej wpływu na rozwój otyłości, insulinooporności oraz chorób sercowo-naczyniowych, a także znaczenia dodatków do żywności w kontekście zdrowia.	4
W4	Diety alternatywne w nutritherapii – przegląd aktualnych badań z lat 2015–2025, obejmujący dietę niskowęglowodanową i ketogeniczną, dietę śródziemnomorską, roślinną oraz post przerywany, wraz z analizą ich skuteczności i bezpieczeństwa stosowania.	4
W5	Zastosowanie diet niskowęglowodanowych i ketogenicznych w profilaktyce i wspomaganiu leczenia chorób metabolicznych, z uwzględnieniem ich wpływu na zaburzenia metaboliczne, stan zapalny i stres oksydacyjny oraz ograniczeń i wskazań klinicznych do ich stosowania.	4
Ćwiczenia		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Ćw1	Omówienia karty modułu przedmiotu i regulaminu ćwiczeń. Planowanie jadłospisu w nutritherapii profilaktycznej Obejmuje zasady komponowania jadłospisów wspierających profilaktykę chorób cywilizacyjnych, z uwzględnieniem bilansowania makro- i mikroskładników oraz doboru produktów o działaniu przeciwzapalnym.	4
Ćw2	Przygotowanie posiłków zgodnych z założeniami diety niskowęglowodanowej Obejmuje praktyczne zastosowanie zasad diety o obniżonej zawartości węglowodanów, w tym dobór produktów oraz komponowanie pełnowartościowych posiłków.	4
Ćw3	Analiza jakości i składu żywności przetworzonej Obejmuje ocenę składu produktów spożywczych na podstawie etykiet, identyfikację dodatków do żywności oraz analizę ich potencjalnego wpływu na zdrowie.	4
Ćw4	Obejmuje planowanie i przygotowanie posiłków w oparciu o zasady diet eliminacyjnych i roślinnych, z uwzględnieniem odpowiedniego bilansowania składników odżywczych, zapobiegania niedoborom pokarmowym oraz oceny ich zastosowania w profilaktyce i wspomaganiu leczenia chorób metabolicznych.	4
Ćw5	Opracowanie modelu interwencji nutritherapeutycznej w chorobach metabolicznych Obejmuje przygotowanie projektu postępowania żywieniowego dla wybranego przypadku klinicznego, z uwzględnieniem doboru odpowiedniego modelu diety oraz uzasadnienia w oparciu o aktualną wiedzę naukową.	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)	40
Udział w wykładach	20
Udział w ćwiczeniach	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. Rodzeń Ł., Rodzeń M., Terapeutyczne ograniczanie węglowodanów, Wydawnictwo Bracia Rodzeń, 2023

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)