

## KARTA MODUŁU 2021/2022

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE							
<b>PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ</b>							
<b>Kierunek studiów:</b>	Dietetyka						
<b>Poziom studiów:</b>	I stopień						
<b>Profil studiów:</b>	praktyczny						
<b>Forma studiów:</b>	stacjonarne						
<b>Nazwa modułu:</b>	Diety niekonwencjonalne						
<b>Rodzaj modułu:</b>	Obowiązkowy						
<b>Język wykładowy:</b>	Język polski*						
<b>Rok studiów:</b>	3	<b>Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:</b>					
<b>Semestr:</b>	6	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
<b>Liczba punktów ECTS ogółem:</b>	3	25	20	-	-	-	-
<b>Forma zaliczenia:</b>	Zaliczenie na ocenę						
<b>Wymagania wstępne:</b>	Podstawowa wiedza i umiejętności w zakresie żywienia człowieka i dietetyki.						
II. CELE KSZTAŁCENIA							
<b>Cele kształcenia:</b>							
<p><b>Cel 1:</b> Zdobycie wiedzy w zakresie charakterystyki popularnych diet niekonwencjonalnych z uwzględnieniem dietetyki wschodniej</p> <p><b>Cel 2:</b> 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
<b>wiedzy:</b>							
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
<b>umiejętności:</b>							
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
<b>kompetencji społecznych:</b>							
1	Posiada umiejętność stałego dokształcania 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:

- Wykład multimedialny
- Wykład informacyjny
- Wykład problemowy
- Ćwiczenia praktyczne
- Prezentacja
- Studium przypadku
- Dyskusja, praca w zespole
- Studium literatury

##### 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- Projektor/tablica multimedialna
- Tablica

## VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

### Forma zaliczenia modułu.

#### Zaliczenie na ocenę

#### Kryteria oceny formującej\*\*\*:

- Krótkie zadania domowe
- Aktywność na zajęciach
- Obserwacja
- Test
- Prezentacja
- Prezentacja umiejętności

#### 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.

#### Ocena podsumowująca\*\*\*:

Średnia arytmetyczna ocen formujących.

## VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
<b>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</b>	45
Udział w wykładach	25
Udział w innych formach zajęć	20
Inne (-)	
<b>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</b>	30
Przygotowanie do wykładu	10
Przygotowanie do innych form zajęć	10
Przygotowanie do egzaminu	
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć	
Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.)	10
<b>Łączna liczba godzin</b>	75
<b>Punkty ECTS za moduł</b>	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