

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Fizjoterapia**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **PRZEDMIOT DO WYBORU – ŻYWIENIE I SUPLEMEN-  
TACJA W FIZJOTERAPII**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_FT\_J\_W\_G.12\_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Nauk Biologicznych**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

**prof. AWF dr hab. Anna Skarpańska-Stejnborn**

Osoby prowadzące przedmiot:

1. prof. AWF dr hab. Anna Skarpańska-Stejnborn
2. mgr inż. Hanna Dziewiecka

Data opracowania: **14.09.2022 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia jednolite magisterskie			
Profil	praktyczny			
Specjalność	–			
Rok studiów / semestr	rok 1, semestr 1			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		30		
Liczba punktów ECTS	2			

## 2. Cele przedmiotu

C1	Uzyskanie wiedzy na temat roli poszczególnych składników pokarmowych oraz grup spożywczych w zaspokajaniu potrzeb żywieniowych człowieka.
C2	Postrzeganie diety jako czynnika zapewniającego prawidłowy rozwój, wzrost i wydolność, a także czynnika zapobiegającego występowaniu chorób, wspomagającego leczenie lub leczącego. Wyrobienie umiejętności dostrzegania zróżnicowania uwarunkowań zachowań żywieniowych.
C3	Opanowanie umiejętności: a) oceny posiłków i jadłospisów, b) zaplanowania diety w przypadku najczęstszych chorób cywilizacyjnych.
C4	Przygotowanie się do kształtowania prawidłowych zachowań żywieniowych pacjentów i ich rodzin.

## 3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- podstawowa wiedza z zakresu biologii.

## 4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 7)
EK1	zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia; ma wiedzę z zakresu poprawy stanu zdrowia pacjenta	C.W17	P7S_WK
EK2	potrafi opracować jadłospis dla wybranej grupy ludności; wykorzystuje wychowawcze aspekty promocji zdrowia; prezentuje postawę promującą zdrowy styl życia	C.U17 K.3	P7S_UW P7S_UK P7S_KO

## 5. Treści programowe

<b>ĆWICZENIA</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>	<b>Liczba godzin</b>
ĆW1	Podstawy nauki o żywności i żywieniu: definicje, podział składników pokarmowych. Podział chemiczny i biologiczny, rola i źródła białek. Podział chemiczny, rola i źródła tłuszczów. Wpływ przechowywania i procesów kulinarnych na zawartość białek i tłuszczów w produktach i potrawach.	2
ĆW2	Podział chemiczny i biologiczny cukrów. Rola i źródła cukrów przyswajalnych i nieprzyswajalnych. Wpływ przechowywania i procesów kulinarnych na zawartość węglowodanów w produktach i potrawach.	2
ĆW3	Składniki mineralne: podział, funkcje, źródła. Wpływ przechowywania i procesów kulinarnych na zawartość składników mineralnych w produktach i potrawach. Rola żywienia w utrzymaniu równowagi kwasowo – zasadowej. Rola wody w organizmie. Bilans wodny człowieka.	2
ĆW4	Witaminy: podział, funkcje, źródła. Wpływ przechowywania i procesów kulinarnych na zawartość składników mineralnych w produktach i potrawach.	2
ĆW5	Nieprawidłowe żywienie jako czynnik przewlekłych chorób niezakaźnych. Współczesne zalecenia żywieniowe dla ludności krajów rozwiniętych. Zasady kształtowania prawidłowych zachowań żywieniowych.	2
ĆW6	Struktura dobowego wydatku energetycznego. Zapotrzebowanie energetyczne różnych grup ludności i jego uwarunkowania (Hanna Dziewiecka).	2
ĆW7	Metody oceny stanu odżywienia (dla dzieci, młodzieży i dorosłych) (Hanna Dziewiecka).	2
ĆW8	Podział produktów spożywczych na 12 grup oraz jego praktyczne zastosowanie.	2
ĆW9	Obliczanie wartości odżywczej posiłków i jadłospisów w oparciu o tabele składu i wartości odżywczej produktów spożywczych (Hanna Dziewiecka).	2
ĆW10	Jakościowe metody oceny posiłków i jadłospisów. Charakterystyka zachowań żywieniowych dzieci i młodzieży oraz dorosłych w Polsce na tle zachowań żywieniowych w innych krajach (Hanna Dziewiecka).	2
ĆW11	Wybrane uwarunkowania zachowań żywieniowych (wiek, płeć, warunki społeczno-ekonomiczne, kultura, religia, system wartości).	2
ĆW12	Zasady układania jadłospisów. Układanie jadłospisów w oparciu o racje pokarmowe dla 18 grup ludności.	2
ĆW13	Dieta śródziemnomorska jako profilaktyka schorzeń cywilizacyjnych: otyłości, miażdżycy, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego.	2
ĆW14	Suplementy diety: definicja, zastosowanie i udział w żywieniu.	2
ĆW15	Kolokwium zaliczeniowe.	2
	<b>Razem</b>	<b>30</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład interaktywny z prezentacją multimedialną.
M2	Raport z analizy spożycia produktów spożywczych.
M3	Burza mózgów, mapa myśli (nt.: rola reklamy i mediów w kształtowaniu zachowań żywieniowych społeczeństwa).

## 7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	30
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	5
Analiza i układanie jadłospisów	8
Przygotowanie do zaliczenia	7
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>50</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Jadłospis dla wybranej grupy ludności.
F2	Ocena posiłku i jadłospisu.

### b. Ocena podsumowująca

P1	Kolokwium zaliczeniowe.
----	-------------------------

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Obecność na ćwiczeniach i wykładach zgodna z regulaminem studiów;
- Opracowanie jadłospisu dla wybranej grupy ludności (pacjentów); analiza własnego jadłospisu odżywiania;
- Pozytywna ocena z kolokwium zaliczeniowego.

## 9. Kryteria oceny

<b>Efekt uczenia się EK1</b>	
na ocenę 2	Nie posiada podstawowej wiedzy z zakresu edukacji żywieniowej, dietoprofilaktyki i dietoterapii (nie zna terminologii, roli składników pokarmowych i ich źródeł, nie dostrzega związków między sposobem żywienia a stanem zdrowia).
na ocenę 3	Zna terminologię stosowaną w edukacji żywieniowej, dietoprofilaktyce i dietoterapii. Potrafi wymienić rolę i źródła poszczególnych składników pokarmowych, wymienia powiązania między stanem zdrowia z zachowaniami żywieniowymi, zna współczesne zalecenia żywieniowe. Wymienia zasady edukacji żywieniowej.
na ocenę 4	Posiada uporządkowaną wiedzę z zakresu podstaw edukacji żywieniowej, dietoprofilaktyki i dietoterapii. Omawia zasady edukacji żywieniowej.
na ocenę 5	Posiada obszerną wiedzę z zakresu podstaw edukacji żywieniowej, dietoprofilaktyki i dietoterapii. Obszernie omawia zasady edukacji żywieniowej.
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
na ocenę 2	Student nie potrafi opracować jadłospisu dla wybranej grupy ludności; nie zna uwarunkowań postaw i zachowań żywieniowych pacjentów.

na ocenę 3	Wymienia uwarunkowania postaw i zachowań żywieniowych pacjentów. Z niewielką pomocą nauczyciela uwzględnia te uwarunkowania w promowaniu zachowań prozdrowotnych pacjentów przy opracowywaniu jadłospisu dla wybranej grupy ludności (pacjenta). Prezentuje postawę promującą zdrowy styl życia.
na ocenę 4	Analizuje 2–3 uwarunkowania postaw i zachowań prozdrowotnych pacjentów. Samodzielnie i bez większych błędów merytorycznych opracowuje jadłospis dla wybranej grupy ludności (pacjenta). Prezentuje postawę promującą zdrowy styl życia.
na ocenę 5	Dogłębnie analizuje 4–5 uwarunkowania postaw i zachowań prozdrowotnych pacjentów. Potrafi uwzględniać analizowane uwarunkowania w promowaniu zachowań prozdrowotnych pacjentów. Samodzielnie i bezbłędnie opracowuje jadłospis dla wybranej grupy ludności (pacjenta). Prezentuje postawę promującą zdrowy styl życia.

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	C.W17	C1, C2, C4	ĆW1–5; 13–14	M1, M2	F1, F2, P1
EK2	C.U17, K.3	C2–C4	ĆW6–12	M2, M3	F1–F3, P1

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B., <i>Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw</i> , PZWŁ, Warszawa 2009.
2.	Langley-Evans S., <i>Żywność, wpływ na zdrowie człowieka</i> , PZWŁ, Warszawa 2014.
3.	Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głabska D., <i>Dietoterapia</i> , PZWŁ, Warszawa 2015.

### b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Hasik J., Gawęcki J., <i>Żywność człowieka zdrowego i chorego</i> , PZWŁ, Warszawa 2000.
2.	<i>Żywność Człowieka i Metabolizm</i> , IŻŻ.

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....  
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)