

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

Filia w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: Dietetyka

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **PODSTAWY EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ**

Kod przedmiotu: **ZWKF_DT_1_O_C.15_s**

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

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Anna Kasperska

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Anna Kasperska
2. dr Joanna Ostapiuk-Karolczuk
3. mgr inż. Hanna Dziewiecka

Data opracowania: **15.02.2023 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 3, semestr 6			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	10	30		
Liczba punktów ECTS	4			

2. Cele przedmiotu

C1	Poznanie zasad tworzenia projektów, materiałów edukacyjnych w celu przeprowadzenia edukacji żywieniowej w poszczególnych grupach wiekowych, sportowych i z uwzględnieniem chorób.
C2	Doskonalenie umiejętności prowadzenia edukacji żywieniowej wśród osób w różnym wieku oraz ich rodzin i opiekunów.
C3	Przygotowanie do promowania właściwego dla wieku i stylu życia sposobu odżywiania, uwzględniając aspekty: ekonomiczny, kulturowy, psychologiczny.
C4	Doskonalenie umiejętności pracy samodzielnej lub w zespole oraz podkreślenie istoty odpowiedzialności za podejmowane decyzje.

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

- podstawowa wiedza na temat zasad prawidłowego żywienia osób zdrowych i chorych.

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 6)
EK1	zna zasady i znaczenie edukacji żywieniowej i promocji zdrowia w kształtowaniu właściwych zachowań i postaw wobec żywienia i aktywności fizycznej u ludzi w każdym wieku, stanie zdrowia i na różnym poziomie zaawansowania sportowego.	K_W14	P6S_WG P6S_WK
EK2	posiada umiejętność prowadzenia edukacji żywieniowej wśród różnych grup wiekowych; potrafi zaplanować i przedstawić konspekt zajęć edukacji żywieniowej oraz wyszukiwać, analizować i wykorzystać informacje potrzebne do prowadzenia edukacji żywieniowej	K_U01 K_U04 K_U10 K_U13	P6S_UW P6S_UK

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 6)
EK3	potrafi współpracować w grupie nad zadanym projektem; w razie trudności potrafi zasięgać opinii innych ekspertów; ma poczucie odpowiedzialności za grupowo przygotowany projekt; propaguje zdrowy sposób odżywiania oraz aktywności fizycznej.	K_U15 K_K04 K_K07	P6S_UW P6S_UK P6S_UO P6S_KK P6S_KO P6S_KR

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Podstawy edukacji zdrowotnej i żywieniowej. Zachowania prozdrowotne, nawyki żywieniowe. Wielopoziomowość edukacji żywieniowej.	2
W2	Rola edukacji żywieniowej w profilaktyce chorób. Wzorce i wybory żywieniowe. Metodyka nauczania.	2
W3	Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych; edukacja żywieniowa dzieci, młodzieży, dorosłych, osób chorych i sportowców.	2
W4	Komunikacja interpersonalna z pacjentem. Bariery w komunikacji interpersonalnej.	2
W5	Relacja dietetyka z pacjentem – jak stworzyć prawidłową relację? Czynniki kształtujące wizerunek.	2
	Razem	10
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Edukacja żywieniowa – dlaczego jest potrzebna, jakie niesie wyzwania i jakie stawia cele. Przegląd źródeł wiedzy na temat nawyków żywieniowych i jedzenia.	2
ĆW2	Determinanty wyborów pokarmowych i zmian sposobów żywienia.	2
ĆW3	Elementy przyczyniające się do sukcesu edukacji żywieniowej	2
ĆW4	Model przekonań zdrowotnych, teoria planowanego zachowania, teoria samostanowienia	2
ĆW5	Dlaczego nie realizujemy postanowień? (Formułowanie celów). Podział osobowości według Hartmana.	2
ĆW6	Marnowanie żywności.	2
ĆW7	Ruch zero waste, dieta planetarna – nowe trendy, praca własna studentów w grupach. Style uczenia się wg Kolba, dynamika grupy w czasie zajęć edukacji żywieniowej. Planowanie zajęć w praktyce – jesteś tym co pijesz.	2
ĆW8	Style uczenia się wg Kolba, dynamika grupy w czasie zajęć edukacji żywieniowej. Planowanie zajęć w praktyce – jesteś tym co pijesz.	2
ĆW9	Praca z osobami w różnym wieku, z różnych kultur i o różnym poziomie alfabetyzmu, tworzenie konspektu zajęć dla poszczególnych grup ludności	2
ĆW10	Zasady tworzenia prezentacji i wystąpień publicznych	2

ĆW11	Krótkie wystąpienie publiczne bez wsparcia tekstu na tematy związane z żywieniem bądź sportem. Omówienie popełnianych błędów. Na ocenę.	2
ĆW12	Recenzja wybranego przez siebie źródła wiedzy o diecie, żywieniu. Praca z tekstem.	2
ĆW13	Tworzenie i przedstawienie projektu zajęć edukacyjnych kształtujących prawidłowe nawyki żywieniowe u dzieci. Na ocenę.	2
ĆW14	Tworzenie i przedstawienie projektu zajęć/ pogadanki kształtujących prawidłowe nawyki żywieniowe wśród dorosłych. Na ocenę.	2
ĆW15	ZALICZENIE.	2
Razem		40

6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład informacyjny.
M2	Dyskusja.
M3	Burza mózgów.
M4	Studium przypadku.
M5	Prezentacje studentów.
M6	Metoda projektu.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	40
Egzamin w sesji	3
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	10
Przygotowanie konspektu zajęć edukacyjnych	10
Przygotowanie projektów	20
Przygotowanie do zaliczenia końcowego	7
Przygotowanie do egzaminu	10
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	100
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	4

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Aktywny udział w zajęciach.
F2	Zaprojektowanie i przedstawienie projektu / konspektu zajęć edukacyjnych.

F3	Symulacje zajęć edukacyjnych.
F4	Obserwacja studenta podczas zajęć.

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie projektów/ konspektów.
P2	Zaliczenie końcowe.
P3	Egzamin.

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów,
- przygotowanie i zaliczenie projektów,
- warunkiem podejścia do zaliczenia końcowego jest ocena pozytywna ze wszystkich projektów,
- do egzaminu dopuszczany jest student, który otrzymał oceny pozytywne z projektów oraz zaliczenia końcowego,
- na zaliczeniu końcowym obowiązują treści z ćwiczeń,
- na egzaminie obowiązują treści z wykładów i ćwiczeń.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie zna definicji oraz roli edukacji żywieniowej i promocji zdrowia w kształtowaniu właściwych zachowań i postaw wobec żywienia i aktywności fizycznej u osób w różnym wieku i stanie zdrowia (budzenie świadomości, zwiększanie wiedzy i umiejętności, kształtowanie postaw wobec zdrowia i prawidłowego żywienia). Nie zna czynników wpływających na zachowania żywieniowe (ekonomicznych, środowiskowych, kulturowych).
na ocenę 3	Student wymienia zasady edukacji żywieniowej i promocji zdrowia w kształtowaniu właściwych zachowań i postaw wobec żywienia i aktywności fizycznej u osób w różnym wieku i stanie zdrowia (budzenie świadomości, zwiększanie wiedzy i umiejętności, kształtowanie postaw wobec zdrowia i prawidłowego żywienia). Wymienia czynniki wpływające na zachowania żywieniowe (ekonomicznych, środowiskowych, kulturowych).
na ocenę 4	Student wymienia i opisuje zasady i znaczenia edukacji żywieniowej i promocji zdrowia w kształtowaniu właściwych zachowań i postaw wobec żywienia i aktywności fizycznej u osób w różnym wieku i stanie zdrowia (budzenie świadomości, zwiększanie wiedzy i umiejętności, kształtowanie postaw wobec zdrowia i prawidłowego żywienia).
na ocenę 5	Student wymienia i opisuje zasady i znaczenia edukacji żywieniowej i promocji zdrowia w kształtowaniu właściwych zachowań i postaw wobec żywienia i aktywności fizycznej u osób w różnym wieku i stanie zdrowia (budzenie świadomości, zwiększanie wiedzy i umiejętności, kształtowanie postaw wobec zdrowia i prawidłowego żywienia). Posiada wiedzę wykraczającą poza zagadnienia omawiane na zajęciach, posługuje się piśmiennictwem uzupełniającym, potrafi dyskutować oraz argumentować swoje zdanie popierając je artykułami naukowymi/badaniami. Wykazuje aktywność na zajęciach.

Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie posiada umiejętności prowadzenia edukacji żywieniowej wśród różnych grup wiekowych (nie zna prawidłowych nawyków żywieniowych, nie potrafi stworzyć relacji z pacjentem, nie posiada umiejętności interpersonalnych); nie potrafi zaplanować i przedstawić konspektu zajęć edukacji żywieniowej. Nie zna metod nauczania (dobór metod kształcenia, metody nauczania, środki dydaktyczne).
na ocenę 3	Student posiada ograniczoną umiejętność prowadzenia edukacji żywieniowej wśród różnych grup wiekowych (zna zasady prawidłowego żywienia, jednak nie potrafi nawiązać relacji z pacjentem, brak umiejętności interpersonalnych); potrafi zaplanować konspekt zajęć edukacji żywieniowej, jednak nie potrafi go zaprezentować. Wymienia metody nauczania (metody nauczania, środki dydaktyczne).
na ocenę 4	Student posiada umiejętność prowadzenia edukacji żywieniowej wśród różnych grup wiekowych (zna i wymienia prawidłowe nawyki żywieniowe, potrafi stworzyć relację z pacjentem, posiada umiejętności interpersonalne); potrafi samodzielnie zaplanować i przedstawić konspekt zajęć edukacji żywieniowej. Wymienia i opisuje metody nauczania (dobór metod kształcenia, metody nauczania, środki dydaktyczne).
na ocenę 5	Student posiada umiejętność prowadzenia edukacji żywieniowej wśród różnych grup wiekowych (zna i wymienia prawidłowe nawyki żywieniowe, potrafi stworzyć relację z pacjentem, posiada umiejętności interpersonalne, zna czynniki kształtujące wizerunek); potrafi zaplanować i przedstawić konspekt zajęć edukacji żywieniowej; doskonalili swoje umiejętności analizując inne konspekty. Wymienia i opisuje metody nauczania (dobór metod kształcenia, metody nauczania, środki dydaktyczne). Posiada wiedzę wykraczającą poza zagadnienia omawiane na zajęciach i literaturę podstawową.
Efekt uczenia się EK4	
na ocenę 2	Student nie potrafi współpracować w grupie nad zadanym projektem; nie bierze udziału i odpowiedzialności za grupowo przygotowany projekt.
na ocenę 3	Student podejmuje próby współpracy z grupą nad zadanym projektem – jest wycofany; ma poczucie odpowiedzialności za grupowo przygotowany projekt; potrafi samodzielnie zaprezentować przygotowany projekt.
na ocenę 4	Student rzetelnie współpracuje w grupie nad zadanym projektem i ma poczucie odpowiedzialności za grupowo przygotowany projekt; potrafi samodzielnie zaprezentować przygotowany projekt.
na ocenę 5	Student potrafi współpracować w grupie nad zadanym projektem i ma poczucie odpowiedzialności za grupowo przygotowany projekt oraz doskonalili analizę i ocenę projektów przygotowanych przez inne grupy. Potrafi samodzielnie przedstawić przygotowany projekt; wykazuje aktywność na zajęciach.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W14	C2, C3	W1–W5, ĆW1–ĆW6	M1–M3, M6	F1–F4, P1–P3
EK2	K_U01, K_U04 K_U10, K_U13	C1–C4	W1–W5, ĆW1–ĆW13	M1–M6	F1–F4, P1–P3
EK3	K_U15, K_K04 K_K07	C1, C2, C4	W1–W4, ĆW8–ĆW15	M2–M6	F1–F4, P1–P3

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Ciborowska H., Rudnicka A. <i>Dietetyka, Żywnienie zdrowego i chorego człowieka</i> , Wyd. 4, PZWL, Warszawa 2016.
2.	Contento I.R., <i>Edukacja żywieniowa</i> , redakcja naukowa polskiego wydania B. Woynarowska, N. Ogińska-Bulik, M. Woynarowska-Sołdan, PWN, Warszawa 2018.
3.	Gertig H., Przysławski J., <i>Bromatologia: zarys nauki o żywności i żywieniu</i> , Wyd. 1, PZWL, Warszawa 2007.
4.	Woynarowska B., <i>Edukacja zdrowotna</i> , PWN, Warszawa 2008.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej: https://ncez.pl/
2.	Ministerstwo Zdrowia: https://www.gov.pl/web/zdrowie
3.	Poniewierka E., <i>Dietetyka oparta na dowodach</i> , MedPharm Polska, Wrocław 2016.
4.	Woynarowska B., <i>Zdrowie i szkoła</i> , PZWL, Warszawa 2000.
5.	Jarosz M., <i>Żywnienie osób w wieku starszym. Porady lekarzy i dietetyków</i> , PZWL, Warszawa 2008.
6.	Celejowa I., <i>Żywnienie w sporcie</i> , PZWL, Warszawa 2014.
7.	Craggs-Hinton Ch. <i>Jak radzić sobie z zaburzeniami jedzenia</i> , Feeria, Łódź 2008.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejscowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)