

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

**Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Dietetyka**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **ŻYWIENIE OSÓB STARSZYCH**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_DT\_1\_o\_F.2\_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Dietetyki**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

**dr inż. Kinga Mruczyk**

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr inż. Kinga Mruczyk

Data opracowania: **30.09.2022 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	dietoprofilaktyka i dietoterapia			
Rok studiów / semestr	rok 3, semestr 5			
Status przedmiotu	obowiązkowy w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	10	20		
Liczba punktów ECTS	3			

## 2. Cele przedmiotu

C1	Nabywanie wiedzy na temat problemów wieku starszego i zapoznanie z typowymi zaleceniami żywieniowymi.
C2	Zdobycie umiejętności bilansowania diet dla osób starszych.
C3	Nabywanie świadomości znaczenia odpowiednio zbilansowanej diety dla zachowania zdrowia osób starszych w zależności od ich kondycji psychofizycznej i zdrowotnej.

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

– brak.

## 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 rolę składników pokarmowych w organizmie, ze szczególnym uwzględnieniem roli składników pokarmowych w żywieniu osób starszych; potrafi zaplanować i wdrożyć żywienie dostosowane do zaburzeń metabolicznych.	K_W05 K_W10	P6S_WG P6S_WK
EK2	potrafi ułożyć dietę dla osób starszych	K_W10 K_U04	P6S_WG P6S_UW
EK3	posiada wiedzę dotyczącą metod oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia osób starszych.	K_W12 K_U05 K_U07 K_K03	P6S_WG P6S_UW P6S_KO P6S_KR

## 5. Treści programowe

<b>WYKŁADY</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>	<b>Liczba godzin</b>
W1	Wykład wprowadzający (sytuacja demograficzna w Polsce i na świecie, ze szczególnym uwzględnieniem osób starszych, proces starzenia się organizmu).	2
W2	Problemy wieku starszego (przyczyny niedoboru makro- i mikroskładników, skutki nieprawidłowego sposobu żywienia).	2
W3	Zalecenia żywieniowe dla osób w wieku starszym (zapotrzebowanie na energię, zapotrzebowanie na składniki pokarmowe).	2
W4	Praktyczne wskazówki dotyczące realizacji zaleceń żywieniowych (struktura diety, żywność wzbogacona).	2
W5	Znaczenie wody w żywieniu osób starszych. Stosowanie suplementów przez osoby w starszym wieku.	2
<b>Razem</b>		<b>10</b>
<b>ĆWICZENIA</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>	<b>Liczba godzin</b>
ĆW1	Ćwiczenia wprowadzające (plan i zakres zajęć oraz warunki zaliczenia, zasady doboru produktów spożywczych w posiłkach dla osób starszych).	2
ĆW2	Układanie diet dla osób w wieku 66–75 lat.	3
ĆW3	Układanie diet dla osób w wieku powyżej 75 lat.	3
ĆW4	Wykorzystanie diety śródziemnomorskiej w żywieniu osób starszych.	2
ĆW5	Wykorzystanie diety wegańskiej w żywieniu osób starszych.	2
ĆW6	Wykorzystanie diety bogatopotasowej w żywieniu osób starszych.	2
ĆW7	Wykorzystanie diety DASH w żywieniu osób starszych.	2
ĆW8	Wykorzystanie diety ubogoenergetycznej w żywieniu osób starszych.	2
ĆW9	Podsumowanie przerobionego materiału i udzielenie zaliczenia.	2
<b>Razem</b>		<b>20</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Prezentacja multimedialna.
M2	Analiza obowiązującego materiału i dyskusja.
M3	Zadania indywidualne wykonane samodzielnie pod nadzorem nauczyciela akademickiego.
M4	Praca w zespołach.
M5	Analiza i dyskusja wyników uzyskanych w pracy indywidualnej lub zespołowej.

## 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	25
Przygotowanie pracy zaliczeniowej	20
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>75</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	3

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Weryfikacja wiedzy i zainteresowań studenta w trakcie dyskusji prowadzonych podczas ćwiczeń (EK1, EK3).
F2	Weryfikacja umiejętności studenta w trakcie wykonywania zadań podczas ćwiczeń (EK2, EK3).
F3	Weryfikacja wiedzy i zainteresowań studenta w trakcie analizy wyników uzyskanych podczas ćwiczeń (EK1, EK3).
F4	Ocena za pracę podczas ćwiczeń – umiejętność wykonania powierzonych zadań pod nadzorem nauczyciela akademickiego, umiejętność pracy w zespole, umiejętność analizy wyników obliczeń i wyciągania logicznych wniosków w oparciu o zdobytą wiedzę (EK1, EK2, EK3).

### b. Ocena podsumowująca

P1	Ocena pracy zaliczeniowej (EK1, EK2, EK3).
P2	Ocena za aktywność podczas ćwiczeń (EK1, EK2, EK3).

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- obecność na ćwiczeniach zgodnie z regulaminem studiów,
- pozytywny wynik oceny formującej,
- uzyskanie pozytywnej oceny z pracy zaliczeniowej.

## 9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie potrafi wymienić składników pokarmowych mających znaczenie w profilaktyce i leczeniu chorób dietozależnych.
na ocenę 3	Student wymienia i opisuje składniki pokarmowe i ich rolę w żywieniu osób starszych; zna zasady żywienia osób starszych; planuje i wdraża żywienie dostosowane do zaburzeń metabolicznych.
na ocenę 4	Student wymienia i opisuje składniki pokarmowe i ich rolę w żywieniu osób starszych; zna zasady żywienia osób starszych; charakteryzuje potrzeby żywieniowe osób starszych z różnymi schorzeniami; planuje i wdraża żywienie dostosowane do zaburzeń metabolicznych, stanu fizjologicznego i wieku.

na ocenę 5	Student wymienia i opisuje składniki pokarmowe i ich rolę w profilaktyce i leczeniu chorób dietozależnych, określa wpływ procesów technologicznych na wartość odżywczą żywności oraz właściwie planuje i wdraża żywienie dostosowane do zaburzeń metabolicznych, stanu fizjologicznego i wieku; zna zasady żywienia osób starszych; charakteryzuje potrzeby żywieniowe osób starszych z różnymi schorzeniami; opisuje szczegółowo skutki nieprawidłowego sposobu żywienia oraz niedoboru głównych składników odżywczych u osób starszych.
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
na ocenę 2	Student nie potrafi zbilansować diety dla osób starszych.
na ocenę 3	Student układa dietę dla osoby starszej, jednak popełnia błędy w zakresie zasad jej bilansowania diety.
na ocenę 4	Student układa dietę dla osoby starszej, popełniając kilka pomniejszych błędów.
na ocenę 5	Student prawidłowo bilansuje dietę dla osób starszych – dostosowuje do wieku, wysiłku fizycznego i stanu fizjologicznego.
<b>Efekt uczenia się EK3</b>	
na ocenę 2	Student nie posiada wystarczającej wiedzy dotyczącej metod oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia osób zdrowych i chorych.
na ocenę 3	Student zna metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia osób starszych; wie, jak efektywnie komunikować się z osobami starszymi.
na ocenę 4	Student zna i charakteryzuje metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia osób starszych – zdrowych i chorych, w tym osób aktywnych fizycznie, z pomocą nauczyciela koryguje sposób żywienia i wdraża odpowiednie postępowanie dietetyczne mające na celu profilaktykę chorób dietozależnych; potrafi efektywnie komunikować się z osobami starszymi.
na ocenę 5	Student szczegółowo charakteryzuje metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia osób starszych zdrowych i chorych, w tym osób aktywnych fizycznie, samodzielnie koryguje sposób żywienia i wdraża odpowiednie postępowanie dietetyczne, zarówno w profilaktyce jak i terapii chorób dietozależnych; potrafi efektywnie komunikować się z osobami starszymi; analizuje i prezentuje efekty badania dotyczącego sposobu żywienia osób starszych; potrafi taktownie zasugerować pacjentowi potrzebę konsultacji medycznej.

## 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_W05, K_W10	C1, C3	W1–W5, ĆW1–ĆW8	M1–M3	F1–F4, P1–P2
EK2	K_W10, K_U04	C2	ĆW1–ĆW8	M2–M4	F1–F4, P1–P2
EK3	K_W12, K_U05 K_U07, K_K03	C1, C3	ĆW1–ĆW8	M2–M4	F1–F4, P1–P2

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Jarosz M., Dzieńiszewski J., <i>Żywność w wieku starszym, Porady lekarzy i dietetyków</i> . Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.
2.	Biernat J., <i>Żywność, żywność a zdrowie</i> , Wydawnictwo Astrum, Wrocław 2001.

3.	Bujko J. (red.), Podstawy dietetyki, Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2006.
4.	Ciborowska H., Rudnicka A., <i>Dietetyka, Żywienie zdrowego i chorego człowieka</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007.
5.	Hasik J., Hryniewiecki L., Grzymisławski M., <i>Dietetyka</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006.
6.	Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K., <i>Tabele składu i wartości odżywczej</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005.
7.	Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B., <i>Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.

**b. Piśmiennictwo uzupełniające**

1.	Hasik J., Gawęcki J. (red.), <i>Żywienie człowieka zdrowego i chorego</i> , Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.
2.	Gertig H., Gawęcki J. (red.), <i>Słownik terminów żywieniowych</i> , Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001.
3.	Publikacje w czasopismach specjalistycznych.

**12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji**

.....  
(miejscowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)