

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

Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: Fizjoterapia

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **PRZEDMIOT DO WYBORU – ŻYWIENIE**

I SUPLEMENTACJA W FIZJOTERAPII

Kod przedmiotu: **ZWKF_FT_J_W_F.2_s**

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

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr hab. prof. AWF Anna Skarpańska-Stejnborn

Osoby prowadzące przedmiot:

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

Data opracowania: **30.09.2019 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia jednolite magisterskie			
Profil	praktyczny			
Specjalność	–			
Rok studiów / semestr	rok 2, semestr 3			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	10	20		
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 studenta do kształtowania prawidłowych zachowań żywieniowych pacjentów i ich rodzin.

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

- podstawowa wiedza z zakresu fizjologii i biochemii.

4. Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty kształcenia dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów kształcenia dla programu	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji dla obszaru kształcenia w zakresie nauk medycznych, nauk o zdrowiu i nauk o kulturze fizycznej (poziom 7)
EK1	prezentuje usystematyzowaną wiedzę w zakresie edukacji żywieniowej, dietoprofilaktyki i dietoterapii; potrafi udzielić porady w zakresie działań profilaktyczno-zdrowotnych; wykorzystuje wychowawcze aspekty promocji zdrowia.	K_W14 K_U02	P7SM_WK03 P7SM_UK02
EK2	posiada usystematyzowaną wiedzę z zakresu poprawy stanu zdrowia pacjenta; prezentuje postawę promującą zdrowie	K_W19 K_K10	P7SM_WG02 P7SM_KR06

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	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
W2	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
W3	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
W4	Witaminy: podział, funkcje, źródła. Wpływ przechowywania i procesów kulinarnych na zawartość składników mineralnych w produktach i potrawach.	2
W5	Nieprawidłowe żywienie jako czynnik przewlekłych chorób niezakaźnych. Współczesne zalecenia żywieniowe dla ludności krajów rozwiniętych. Zasady kształtowania prawidłowych zachowań żywieniowych.	2
Razem		10
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Struktura dobowego wydatku energetycznego. Zapotrzebowanie energetyczne różnych grup ludności i jego uwarunkowania.	2
ĆW2	Metody oceny stanu odżywienia (dla dzieci, młodzieży i dorosłych).	2
ĆW3	Podział produktów spożywczych na 12 grup oraz jego praktyczne zastosowanie.	2
ĆW4	Obliczanie wartości odżywczej posiłków i jadłospisów w oparciu o tabele składu i wartości odżywczej produktów spożywczych.	2
ĆW5	Jakościowe metody oceny posiłków i jadłospisów. Charakterystyka zachowań żywieniowych dzieci i młodzieży oraz dorosłych w Polsce na tle zachowań żywieniowych w innych krajach.	2
ĆW6	Wybrane uwarunkowania zachowań żywieniowych (wiek, płeć, warunki społeczno-ekonomiczne, kultura, religia, system wartości).	2
ĆW7	Zasady układania jadłospisów. Układanie jadłospisów w oparciu o racje pokarmowe dla 18 grup ludności.	2
ĆW8	Dieta śródziemnomorska jako profilaktyka schorzeń cywilizacyjnych: otyłości, miażdżycy, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego.	2
ĆW9	Suplementy diety: definicja, zastosowanie i udział w żywieniu.	2
ĆW10	Kolokwium zaliczeniowe.	2
Razem		20

6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład multimedialny.
----	-----------------------

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
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	5
Zaliczenia w sesji	1
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	4
Przygotowanie się do dyskusji i opracowanie jadłospisu	10
Przygotowanie do zaliczenia	10
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	60
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Jadłospis dla wybranej grupy ludności.
F2	Ocena posiłku i jadłospisu.
F3	Udział w dyskusji.

b. Ocena podsumowująca

P1	Kolokwium zaliczeniowe (z wykładów i ćwiczeń).
----	--

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

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

9. Kryteria oceny

Efekt kształcenia EK1	
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.

na ocenę 4	Posiada uporządkowaną wiedzę z zakresu podstaw edukacji żywieniowej, dietoprofilaktyki i dietoterapii.
na ocenę 5	Posiada obszerną wiedzę z zakresu podstaw edukacji żywieniowej, dietoprofilaktyki i dietoterapii.
Efekt kształcenia EK2	
na ocenę 2	Nie zna zasad edukacji żywieniowej. Nie zna uwarunkowań postaw i zachowań żywieniowych pacjentów.
na ocenę 3	Wymienia zasady edukacji żywieniowej oraz uwarunkowania postaw i zachowań żywieniowych pacjentów. Z niewielką pomocą nauczyciela uwzględnia te uwarunkowania w promowaniu zachowań prozdrowotnych pacjentów.
na ocenę 4	Omawia zasady edukacji żywieniowej oraz analizuje 2–3 uwarunkowania postaw i zachowań prozdrowotnych pacjentów.
na ocenę 5	Obszernie omawia zasady edukacji żywieniowej. Dogłębnie analizuje 4–5 uwarunkowania postaw i zachowań prozdrowotnych pacjentów. Potrafi uwzględniać analizowane uwarunkowania w promowaniu zachowań prozdrowotnych pacjentów.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty kształcenia	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W14, K_U02	C1, C2	W1-W7 ĆW1–ĆW4	M1, M2	F1, F2, P1
EK2	K_W19, K_K10	C3, C4	W8-W9 ĆW5–ĆW8	M2, M3	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> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2009
2.	Langley-Evans S., <i>Żywność, wpływ na zdrowie człowieka</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014
3.	Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głabska D., <i>Dietoterapia</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2015

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Hasik J., Gawęcki J., <i>Żywność człowieka zdrowego i chorego</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2000
2.	„Żywność Człowieka i Metabolizm”, IŻŻ

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

.....
(kierownik zakładu)

.....
(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)