

**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

Data opracowania: **14.09.2021 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 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.	2
ĆW7	Metody oceny stanu odżywienia (dla dzieci, młodzieży i dorosłych).	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.	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.	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	W1–W5, ĆW1–6	M1, M2	F1, F2, P1
EK2	C.U17, K.3	C2–C4	W5, ĆW6–9	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> , PZWL, Warszawa 2009.
2.	Langley-Evans S., <i>Żywność, wpływ na zdrowie człowieka</i> , PZWL, Warszawa 2014.
3.	Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głębska D., <i>Dietoterapia</i> , PZWL, Warszawa 2015.

### b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Hasik J., Gawęcki J., <i>Żywność człowieka zdrowego i chorego</i> , PZWL, 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)