

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

Filia w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: Dietetyka

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **OCENA SPOSOBU ŻYWIENIA I STANU ODŻYWIENIA**

Kod przedmiotu: **ZWKF_DT_1_O_B.2_s**

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

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Justyna Forjasz

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Justyna Forjasz

Data opracowania: **15.09.2023 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 1, semestr 1			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	5	25		
Liczba punktów ECTS	2			

2. Cele przedmiotu

C1	Opanowanie przez studenta wiedzy z zakresu oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia
C2	Nabycie umiejętności zastosowania poznanych metod i technik pomiarowych w celu dokonania oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia dla potrzeb diety

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

- wiedza z biologii na poziomie szkoły średniej

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	Posiada wiedzę na temat oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia. Potrafi ją odnieść do prawidłowości rozwoju ontogenetycznego człowieka.	K_W12	P6S_WG
EK2	Potrafi w praktyce zastosować poznane metody i techniki pomiaru antropometrycznego, zinterpretować wyniki oraz wykorzystać je w ocenie stanu odżywienia. Potrafi ocenić sposób żywienia, przeprowadzić wywiad żywieniowy lub zastosować inną metodę oceny sposobu żywienia dopasowaną do potrzeb danej osoby. Potrafi formułować wskazówki dla jednostek i grup społecznych związane z kształtowaniem budowy ciała i prawidłowym żywieniem.	K_W12 K_U05 K_U07 K_K06	P6S_WG P6S_UW P6S_KK

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia – wprowadzenie do przedmiotu	2
W2	Ocena stanu odżywienia w odniesieniu do prawidłowości rozwoju ontogenetycznego człowieka	3
	Razem	5
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW 1	<u>Zasady organizacji badań antropometrycznych.</u> Techniki i metody antropometryczne wykorzystywane do oceny stanu odżywienia. Instrumentarium pomiarowe.	2
ĆW 2-4	<u>Technika pomiarów podstawowych cech antropometrycznych.</u> Podstawowe zasady pomiaru ludzkiego ciała. Pomiar masy ciała i wysokości ciała. Pomiar obwodów ciała i grubości fałdów skórno-tłuszczowych - typy otłuszczenia i dystrybucji tkanki tłuszczowej.	8
ĆW 5	<u>Wskaźniki stanu odżywienia.</u> Wskaźniki i normy populacyjne w ocenie proporcji ciała i stanu odżywienia. Wyznaczenie wskaźników antropologicznych dla własnych wyników pomiarów antropometrycznych – określenie należyj masy ciała, typu otłuszczenia, interpretacja.	2
ĆW 6-7	<u>Metody oceny komponentów ciała.</u> Metody badania ciężaru właściwego ciała i powierzchni ciała. Przegląd metod służących do oceny składu tkankowego ciała. Praktyczne zastosowanie metody BIA . Diagnostyka w sporcie.	4
ĆW 8	<u>Wywiad żywieniowy.</u> Metody oceny sposobu żywienia. Konstruowanie wywiadów żywieniowych dla potrzeb jednostek i grup społecznych.	3
ĆW 9-10	<u>Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia dziecka.</u> Wiek rozwojowy i akceleracja rozwoju, rola żywienia w zaburzeniach rozwojowych.	4
ĆW 11	Zaliczenie końcowe.	2
	Razem	25

6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład informacyjny.
M2	Pokaz i objaśnienie.
M3	Zajęcia praktyczne

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
Egzaminy i zaliczenia w sesji	3
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	8
Przygotowanie raportu z badań antropometrycznych	5
Przygotowanie do zaliczenia	11
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	57
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Kolokwium z punktów antropometrycznych.
F2	Raport z badań antropometrycznych.

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie pisemne.
----	---------------------

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów;
- Prawidłowo opracowany raport z badań antropometrycznych;
- Pozytywna ocena z zaliczenia obejmującego treści ćwiczeń i wykładów (F1, P1).

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	student nie opanował wiedzy z zakresu oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia, w odniesieniu do rozwoju ontogenetycznego człowieka, oceny wieku rozwojowego, nie posiada znajomości wykorzystania wyników badań antropometrycznych w dietetyce, nie rozumie potrzeby stałego uaktualniania swojej wiedzy. Student nawet przy dużej pomocy nauczyciela nie potrafi wymienić sposobów oceny żywienia i stanu odżywienia i nie potrafi ich odnieść do prawidłowości rozwoju ontogenetycznego człowieka., nie potrafi korzystać ze źródeł wiedzy. Student nie włącza się i nie angażuje się do realizacji zadań.
na ocenę 3	posiada wiedzę dotyczącą oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia, w odniesieniu do rozwoju ontogenetycznego człowieka, oceny wieku rozwojowego, posiada znajomość wykorzystania wyników badań antropometrycznych i analiz służących do oceny stanu odżywienia, rozumie potrzebę stałego uaktualniania swojej wiedzy w tym zakresie. Student postępuje zgodnie z zasadami i normami społecznymi i etycznymi, utrwała nawyki pracy w zespole.

na ocenę 4	student potrafi opisać metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia, w odniesieniu do rozwoju ontogenetycznego człowieka, oceny wieku rozwojowego, i potrafi opisać kryteria jego oceny, rozumie potrzebę stałego uaktualniania swojej wiedzy w tym zakresie. Potrafi wyznaczyć wiek biologiczny i odnieść go do wieku kalendarzowego. Zna pojęcia i metody dotyczące różnic dymorficznych w ocenie stanu odżywienia. Korzystając z tabel, wykresów, siatek centylowych i norm, potrafi wyznaczyć wiek biologiczny w celu analizy stanu odżywienia. Student rozwija i utrwała dobre nawyki pracy z wykorzystaniem przyswojonej wiedzy w celu uzyskania lepszej wydajności i jakości pracy. Potrafi formułować wskazówki dotyczące kształtowania budowy ciała, ukazując wpływ różnych czynników na rozwój biologiczny i stan odżywienia osobnika
na ocenę 5	posiada wiedzę o metodach oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia, cenić go w odniesieniu do etapów rozwoju ontogenetycznego człowieka, szeroko omawia czynniki rozwoju. Zna pojęcia dotyczące dymorfizmu płciowego, jego przejawów i wpływu różnic dymorficznych na budowę ciała. Korzystając z tabel, wykresów, siatek centylowych i innych norm, potrafi wyznaczyć wiek biologiczny; zna czynniki wpływające na rozwój osobniczy i stan odżywienia oraz potrafi wskazać zagrożenia płynące ze środowiska. Potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę korzystając z różnych źródeł i wykorzystywać poznane metody oceny rozwoju biologicznego i stanu odżywienia; zna biospołeczne skutki aktywności fizycznej, posiada znajomość wykorzystania wyników badań antropometrycznych, rozumie potrzebę uaktualniania swojej wiedzy w tym zakresie. Student potrafi za pomocą metod oceny stanu odżywienia zaproponować rozwiązanie złożonych problemów zawodowych; rozumie potrzebę i możliwości wykorzystania wiedzy antropologicznej w ustawicznym doskonaleniu się, podnoszeniu sprawności fizycznej i kształtowaniu sylwetki. Potrafi formułować wskazówki dla grup społecznych związane z kształtowaniem budowy ciała i przeciwdziałaniem niekorzystnym czynnikom rozwoju, uwzględniając wpływ różnych czynników na rozwój.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	student nie zna metod oceny stanu odżywienia i zasad realizacji badań antropometrycznych, nie potrafi konstruować wywiadów żywieniowych dla potrzeb jednostek i grup społecznych, brak umiejętności posługiwania się instrumentarium antropometrycznym, nie potrafi zaprogramować badań oceny stanu odżywienia oraz wykorzystać wyników badań antropometrycznych do doboru metod pracy dietetyka, nie potrafi krytycznie ocenić własnych i cudzych działań oraz dokonać weryfikacji proponowanych rozwiązań. Nie potrafi odtworzyć typowych rozwiązań, nie potrafi rozwiązywać zadań praktycznych o podstawowym stopniu trudności, nie potrafi korzystać ze źródeł wiedzy. Student nie włącza się i nie angażuje się do realizacji zadań, nie współpracuje z zespołem.
na ocenę 3	student zna metody oceny stanu odżywienia i zasady realizacji badań antropometrycznych i ich organizacji, potrafi konstruować wywiad żywieniowy, potrafi na podstawowym poziomie zaprogramować badania wykorzystywane w pracy dietetyka; Z pomocą potrafi wyznaczyć wskaźniki stanu odżywienia i je zinterpretować. Potrafi wyznaczyć komponenty składu ciała za pomocą metody BIA i biometrii potrafi z pomocą nauczyciela wykonać pomiary antropometryczne i zna metody biometryczne służące do opracowania zgromadzonego materiału badawczego; potrafi obsługiwać instrumentarium antropometryczne.

na ocenę 4	<p>student potrafi zaprogramować badania oceny stanu odżywienia z wykorzystaniem metod antropometrycznych i wywiadu żywieniowego oraz wykorzystać wyniki badań antropologicznych do doboru metod pracy dietetyka; definiuje pojęcia antropologiczne przedstawione w trakcie zajęć; posiada znajomość podstawowych pomiarów somatycznych, potrafi zdefiniować wyznaczające je punkty; korzystając z tabel, wykresów, siatek centylowych i norm, potrafi wyznaczyć wiek biologiczny; potrafi samodzielnie wykonać pomiary antropometryczne i analizę składu ciała oraz opracować zgromadzony materiał; potrafi pracować w zespole podczas badań; potrafi obsługiwać i właściwie dobrać instrumentarium do badań; opanował podstawową wiedzę teoretyczną z zakresu metod oceny żywienia i stanu odżywienia, uwzględniając zmienność procesów rozwojowych i wpływ czynników na przebieg rozwoju osobniczego; rozwija i utrwała dobre nawyki pracy z wykorzystaniem przyswojonej wiedzy w celu uzyskania lepszej wydajności i jakości pracy; potrafi udzielić wskazówek dotyczących kształtowania budowy ciała, ukazując wpływ różnych czynników na rozwój biologiczny i wskazać metody jej oceny.</p>
na ocenę 5	<p>student potrafi zaprogramować badania oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia oraz wykorzystać wyniki badań antropometrycznych do doboru metod pracy dietetyka. Potrafi wykonać pomiary antropometryczne i z wykorzystaniem metod biometrycznych opracować zgromadzony materiał; potrafi krytycznie ocenić własne i cudze działania oraz dokonać weryfikacji proponowanych rozwiązań. Prawidłowo definiuje pojęcia dotyczące stanu i sposobu żywienia, zna podstawowe pomiary somatyczne, potrafi zdefiniować wyznaczające je punkty; samodzielnie wyznacza proporcje budowy oraz potrafi określić typ budowy ciała; zna pojęcia dotyczące dymorfizmu płciowego. Korzystając z tabel, wykresów, siatek centylowych i innych norm, potrafi wyznaczyć wiek biologiczny człowieka i wskazać prawidłowości rozwoju w poszczególnych etapach ontogenezy; potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę korzystając z różnych źródeł i wykorzystać poznane metody oceny stanu odżywienia; potrafi wykonać pomiary antropometryczne i z wykorzystaniem metod biometrycznych opracować zgromadzony materiał; Potrafi pracować w zespole podczas badań antropometrycznych, potrafi dokonać analizy wyboru metod badawczych, wdrażać działania innowacyjne; potrafi obsługiwać i właściwie dobrać instrumentarium do badań; potrafi za pomocą poznanych metod oceny sposobu żywienia zaproponować rozwiązanie złożonych problemów zawodowych; wykonać wywiad żywieniowy, potrafi formułować wskazówki dla grup społecznych związane z kształtowaniem budowy ciała i przeciwdziałaniem niekorzystnym czynnikom rozwoju, uwzględniając wpływ różnych czynników na rozwój biologiczny i stan odżywienia osobnika.</p>

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_W12	W1-W2	W1-W2	M1	P1
EK2	K_W12 K_U05 K_U07 K_K06	W2 ĆW1-ĆW10	ĆW1-ĆW11	M1-M3	F1-F2, P1

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Gronowska-Senger A. Przewodnik metodyczny sposobu żywienia. Warszawa 2013
----	---

2.	Charzewska J. Ocena stanu odżywienia, <i>Żywnienie człowieka</i> , t. 1, Postawy nauki o żywności (red. J.Gawęcki) 2010.
3.	Malinowski A., Bożilow W. Podstawy antropometrii. Metody, techniki, normy. Wyd. Naukowe PAN. Warszawa-Łódź 1997.
4.	Gawęcki J. <i>Żywnienie człowieka Podstawy nauki o żywieniu</i> , tom 1. Warszawa 2010.
5.	Drozdowski Z. <i>Antropometria w wychowaniu fizycznym</i> . Wydanie IV zmienione i uzupełnione. Monografie, podręczniki, skrypty AWF w Poznaniu. Seria: Podręczniki, 24, Poznań 1998.
6.	Drozdowski Z., <i>Antropologia dla nauczycieli wychowania fizycznego</i> . Wydanie II zmienione i uzupełnione. Monografie, podręczniki, skrypty AWF w Poznaniu. Seria: Podręczniki, 37, Poznań 2002

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Malinowski A., Wolański N. <i>Metody badań w biologii człowieka</i> . Wybór metod antropologicznych. PWN. Warszawa 1988.
2.	Malinowski A., Stolarczyk H. <i>Antropologia a medycyna i promocja zdrowia</i> . Uniwersytet Łódzki 2006.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)