

**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: **29.09.2023 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 Rady 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
	<b>Razem</b>	<b>10</b>
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.	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. Recenzja wybranego przez siebie źródła wiedzy o diecie, żywieniu (praca z tekstem).	2

ĆW11	Krótkie wystąpienie publiczne bez wsparcia tekstu na tematy związane z żywieniem bądź sportem. Omówienie popełnianych błędów. Na ocenę.	2
ĆW12	Tworzenie i przedstawienie projektu zajęć edukacyjnych kształtujących prawidłowe nawyki żywieniowe u dzieci (na ocenę). Zajęcia realizowane poza uczelnią.	2
ĆW13	Tworzenie i przedstawienie projektu zajęć edukacyjnych kształtujących prawidłowe nawyki żywieniowe u dzieci (na ocenę). Zajęcia realizowane poza uczelnią.	2
ĆW14	Tworzenie i przedstawienie projektu zajęć / pogadanki kształtujących prawidłowe nawyki żywieniowe wśród dorosłych (na ocenę). Zajęcia realizowane poza uczelnią.	2
ĆW15	Prezentacja przygotowanego projektu w wybranej grupie ludności (na ocenę). Zajęcia realizowane poza uczelnią.	2
	<b>Razem</b>	<b>30</b>

## 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
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	40
Egzamin w sesji	3
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	10
Przygotowanie konspektu zajęć edukacyjnych	10
Przygotowanie projektów	20
Przygotowanie do egzaminu	17
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>100</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	4

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Aktywny udział w zajęciach.
----	-----------------------------

F2	Zaprojektowanie i przedstawienie projektów zajęć edukacyjnych.
F3	Obserwacja studenta podczas zajęć.

### b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie projektów/ konspektów.
P2	Egzamin.

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów,
- przygotowanie i zaliczenie projektów,
- warunkiem podejścia do egzaminu jest ocena pozytywna ze wszystkich projektów realizowanych na ćwiczeniach,
- do egzaminu dopuszczony jest student, który otrzymał oceny pozytywne z projektów,
- ocena końcowa z zaliczenia ćwiczeń jest średnią arytmetyczną ocen otrzymanych na ćwiczeniach,
- na egzaminie obowiązują treści z wykładów i ćwiczeń.

## 9. Kryteria oceny

<b>Efekt uczenia się EK1</b>	
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.

<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
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.
<b>Efekt uczenia się EK4</b>	
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–F3, P1–P2
EK2	K_U01, K_U04 K_U10, K_U13	C1–C4	W1–W5, ĆW1–ĆW13	M1–M6	F1–F3, P1–P2
EK3	K_U15, K_K04 K_K07	C1, C2, C4	W1–W4, ĆW8–ĆW15	M2–M6	F1–F3, P1–P2

## 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> , Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2008.

### b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej: <a href="https://ncez.pl/">https://ncez.pl/</a>
2.	Ministerstwo Zdrowia: <a href="https://www.gov.pl/web/zdrowie">https://www.gov.pl/web/zdrowie</a>
3.	Poniewierka E., <i>Dietetyka oparta na dowodach</i> , MedPharm Polska, Wrocław 2016.
4.	Woynarowska B., <i>Zdrowie i szkoła</i> , Wyd. Lekarskie 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> , Łódź 2008.

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....  
(miejscowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)