

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

Filia 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: **29.09.2023 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

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
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
Razem		10
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
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
Razem		20

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
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	25
Przygotowanie pracy zaliczeniowej	20
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	75
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.
Efekt uczenia się EK2	
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.
Efekt uczenia się EK3	
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

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)