



SYLABUS ZAJĘĆ
Informacje ogólne

Nazwa ZAJĘĆ: Podstawy dietetyki	
Rodzaj ZAJĘĆ	<i>obieralny</i>
Wydział PUM	<i>Wydział Nauk o Zdrowiu (WNoZ)</i>
Kierunek studiów	<i>Fizjoterapia</i>
Specjalność	<i>brak</i>
Poziom studiów	<input type="checkbox"/> <i>I stopnia</i> <input type="checkbox"/> <i>II stopnia</i> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Jednolite magisterskie</i>
Forma studiów	<i>stacjonarne</i>
Rok studiów /semestr studiów	<i>Rok I, semestr II</i>
Liczba przypisanych punktów ECTS	<i>2</i>
Formy prowadzenia zajęć (liczba godzin)	<i>E-learning – 20</i>
Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się	<input checked="" type="checkbox"/> <i>Zaliczenie na ocenę</i> <input type="checkbox"/> <i>opisowe</i> <input checked="" type="checkbox"/> <i>testowe</i> <input type="checkbox"/> <i>praktyczne</i> <input type="checkbox"/> <i>ustne</i> <input type="checkbox"/> <i>Zaliczenie bez oceny</i> <input type="checkbox"/> <i>Egzamin końcowy</i> <input type="checkbox"/> <i>opisowy</i> <input type="checkbox"/> <i>testowy</i> <input type="checkbox"/> <i>praktyczny</i> <input type="checkbox"/> <i>ustny</i>
Kierownik jednostki	<i>Prof. dr hab. n. med. Ewa Stachowska</i>
Adiunkt dydaktyczny lub osoba odpowiedzialna za przedmiot	<i>dr n. med. Karina Ryterska</i> <i>/karina.ryterska@pum.edu.pl</i>
Nazwa i dane kontaktowe jednostki	<i>Katedra i Zakład Żywienia Człowieka i Metabolomiki,</i> <i>Wydział Nauk o Zdrowiu PUM</i> <i>ul. Broniewskiego 24, 71 - 460 Szczecin</i> <i>tel. 91 441 4806; fax. 91 441 4807</i>
Strona internetowa jednostki	https://www.pum.edu.pl/studia_iii_stopnia/informacje_z_jednostek/wnoz/katedra_ywienia_czowieka_i_metabolomiki/zakad_ywienia_czowieka_i_metabolomiki/
Język prowadzenia zajęć	<i>polski</i>

Informacje szczegółowe

Cele zajęć		Celem przedmiotu jest omówienie przesłanek warunkujących prawidłowe zaspakajanie potrzeb żywieniowych człowieka w kontekście utrzymania zdrowia. Przekazanie zintegrowanej wiedzy o roli składników pokarmowych, wartości odżywczej produktów żywnościowych w racjonalnym żywieniu i procesach przemiany materii. Zapoznanie studentów z normami żywienia i modelowymi racjami pokarmowymi.
Wymagania wstępne w zakresie	Wiedzy	Wykazuje znajomość pojęć: racjonalne żywienie, piramida żywieniowa, składniki pokarmowe i odżywcze, indeks glikemiczny, ładunek glikemiczny, dieta redukcyjna.
	Umiejętności	Umie współpracować z rówieśnikami. Umie wskazać podstawowe żywieniowe przyczyny występowania niektórych chorób oraz zasady żywieniowe wspomagające zachowanie zdrowia.
	Kompetencji społecznych	Wykazuje otwartość w pracy z pacjentem. Posiada nawyk samokształcenia oraz umiejętność pracy w zespole.

EFEKTY UCZENIA SIĘ

lp. efektu uczenia się	Student, który zaliczył ZAJĘCIA wie/umie/potrafi:	SYMBOL (odniesienie do) efektów uczenia się dla kierunku	Sposób weryfikacji efektów UCZENIA SIĘ*
W01	Opisać zasady edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia oraz elementy polityki społecznej dotyczącej ochrony zdrowia.	B.W12	ZT

Tabela efektów UCZENIA SIĘ w odniesieniu do formy zajęć

lp. efektu uczenia się	Efekty uczenia się	Forma zajęć						
		Wykład	E-learning	Seminarium	Ćwiczenia	Symulacje	Inne formy	
W01	B.W12		X					

TABELA TREŚCI PROGRAMOWYCH

Lp. treści programowej	Treści programowe	Liczba godzin	Odniesienie do efektów uczenia się do ZAJĘĆ
Semestr letni			
E-learning:		20	
TK 01	Pomiary antropometryczne, metody badania składu ciała: różnice, przeciwwskazania, wady i zalety;	2	B.W12
TK 02	Metody wyliczenia zapotrzebowania energetycznego; z uwzględnieniem składu ciała i rekompozycji;	2	B.W12
TK 03	Termoregulacja; Bilans wodny organizmu; nawodnienie w różnym wieku i przy różnej aktywności fizycznej; konsekwencje odwodnienia	2	B.W12
TK 04	Strategie nawadniania, źródła i tworzenie strategii nawadniania;	2	B.W12
TK 05	Makroskładniki w diecie – białko; zapotrzebowanie; źródła; suplementy białkowe, budowanie masy, siły i wytrzymałości	2	B.W12
TK 06	Makroskładniki w diecie – węglowodany; zapotrzebowanie źródła; Indeks glikemiczny i ładunek glikemiczny; ryzyko nadmiernego spożycia;	2	B.W12
TK 07	Makroskładniki w diecie – tłuszcze; zapotrzebowanie źródła; ryzyko nadmiernego i niedostatecznego spożycia;	2	B.W12
TK 08	Mikroskładniki – witaminy; normy spożycia; funkcje, ryzyko nadmiaru i niedoboru; wybrane suplementy;	2	B.W12
TK 09	Mikroskładniki – minerały; normy spożycia; funkcje, ryzyko nadmiaru i niedoboru; wybrane suplementy;	2	B.W12
TK 10	Dobór produktów, wielkość porcji – jak łatwo i szybko bilansować dietę	2	B.W12

Zalecana literatura:

Literatura podstawowa

1. Opracowanie zbiorowe: Dietetyka Sportowa, PZWL 2019

2. Jarosz M., Bułhak –Jachymczyk B. - Normy żywienia człowieka dla populacji Polskiej; 2021

Nakład pracy studenta

Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)	Obciążenie studenta [h]
	W ocenie (opinii) nauczyciela
Godziny kontaktowe z nauczycielem	
Przygotowanie do ćwiczeń/seminarium	
Czytanie wskazanej literatury	15
Napisanie raportu z laboratorium/ćwiczeń/przygotowanie	

projekt/referatu itp.	
Przygotowanie do zaliczenia testowego	15
Realizacja kursu e-learningowego w ramach godzin bez nauczyciela	
Zajęcia e-learningowe	20
Przygotowanie do egzaminu	
Inne	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	50
Punkty ECTS za przedmiot	2
Uwagi	

*Przykładowe sposoby weryfikacji efektów uczenia się:

EP – egzamin pisemny

EU – egzamin ustny

ET – egzamin testowy

EPR – egzamin praktyczny

K – kolokwium

R – referat

S – sprawdzenie umiejętności praktycznych

RZĆ – raport z ćwiczeń z dyskusją wyników

O – ocena aktywności i postawy studenta (obserwacja)

SL – sprawozdanie laboratoryjne

SP – studium przypadku

PS – ocena umiejętności pracy samodzielnej

W – kartkówka przed rozpoczęciem zajęć

PM – prezentacja multimedialna

ZT – zaliczenie testowe

i inne