



**SYLABUS ZAJĘĆ**  
**Informacje ogólne**

<b>Nazwa ZAJĘĆ: Podstawy dietetyki</b>	
Rodzaj ZAJĘĆ	<i>obieralny</i>
Wydział PUM	<i>Wydział Nauk o Zdrowiu (WNoZ)</i>
Kierunek studiów	<i>Ratownictwo medyczne z bezpieczeństwem morskim i sektora offshore</i>
Specjalność	<i>brak</i>
Poziom studiów	<input checked="" type="checkbox"/> <i>I stopnia</i> <input type="checkbox"/> <i>II stopnia</i> <i>Jednolite magisterskie</i>
Forma studiów	<i>stacjonarne</i>
Rok studiów /semestr studiów	<i>Rok I, semestr II</i>
Liczba przypisanych punktów ECTS	<i>1</i>
Formy prowadzenia zajęć (liczba godzin)	<i>Seminaria – 10</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 <a href="https://www.pum.edu.pl/studia_iii_stopnia/informacje_z_jednostek/wnoz/katedra_ywienia_czowieka_i_metabolomiki/zakad_ywienia_czowieka_i_metabolomiki/">https://www.pum.edu.pl/studia_iii_stopnia/informacje_z_jednostek/wnoz/katedra_ywienia_czowieka_i_metabolomiki/zakad_ywienia_czowieka_i_metabolomiki/</a>	
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*
U01	Opisać konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym długotrwałego głodowania, przyjmowania zbyt obfitych posiłków i stosowania niebilansowanej diety oraz zaburzenia trawienia i wchłaniania produktów trawienia;	C.W50	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

U01	C.W50			X				
-----	-------	--	--	---	--	--	--	--

### TABELA TREŚCI PROGRAMOWYCH

Lp. treści programowej	Treści programowe	Liczba godzin	Odniesienie do efektów uczenia się do ZAJĘĆ
<b>Semestr letni</b>			
<b>Seminaria</b>		<b>10</b>	
TK 01	Metody wyliczenia zapotrzebowania energetycznego z uwzględnieniem składu ciała i rekompozycji	2	C.W50
TK 02	Strategie nawadniania i źródła	2	C.W50
TK 03	Budowanie masy, siły i wytrzymałości - wyliczanie zapotrzebowania na makroskładniki; konsekwencje nadmiaru i niedoborów; kiedy jest potrzebna suplementacja?	2	C.W50
TK 04	Żywienie w regeneracji i neurostymulacji – jak żywieniem wspomóc pracę układu nerwowego	2	C.W50
TK 05	Gęstość odżywcza żywności – dobór produktów, wielkość porcji a zawartość mikroskładników	2	C.W50

#### Zalecana literatura:

Literatura podstawowa

- Jarosz M., Bułhak –Jachymczyk B. - Normy żywienia człowieka dla populacji Polskiej; 2021
- Opracowanie zbiorowe: Dietetyka Sportowa, PZWL 2019

#### 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	10
Przygotowanie do ćwiczeń/seminarium	5
Czytanie wskazanej literatury	5
Napisanie raportu z laboratorium/ćwiczeń/przygotowanie projektu/referatu itp.	
Przygotowanie do zaliczenia testowego	5
Realizacja kursu e-lerningowego w ramach godzin bez nauczyciela	
Zajęcia e-lerningowe	
Przygotowanie do zaliczenia testowego	
Inne .....	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	25
Punkty ECTS za przedmiot	1

<b>Uwagi</b>	

\*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