



KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	w jęz. polskim	PROFILAKTYKA ŻYWIENIOWA
			w jęz. angielskim	NUTRITIONAL PREVENTION

Kierunek	Towaroznawstwo
Specjalność	Usługi Żywieniowe i Dietetyka
Poziom kształcenia	studia pierwszego stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Profil kształcenia	ogólnoakademicki
Status przedmiotu	obowiązkowy
Rygor	zaliczenie z oceną

Semestr studiów	Liczba punktów ECTS	Liczba godzin w tygodniu				Liczba godzin w semestrze			
		W	C	L	P	W	C	L	P
VI	3	2	2			30	30		
Razem w czasie studiów						60			

Wymagania w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji

Opanowanie w zakresie pozytywnym treści przedmiotów: żywienie człowieka, planowanie i ocena żywienia, żywienie w różnych okresach życia.

Cele przedmiotu

Przekazanie wiedzy nt. profilaktyki żywieniowej przewlekłych chorób niezakaźnych, jej celów i zadań.
Nabycie umiejętności planowania żywienia i prawidłowego doboru produktów, technik kulinarnych oraz opracowania zaleceń żywieniowych w diecie z kontrolowaną zawartością sacharydów, z uwzględnieniem wartości potencjału antyoksydacyjnego wybranych produktów spożywczych oraz w profilaktyce wybranych przewlekłych chorób niezakaźnych, tj.: chorób układu krążenia, otyłości, cukrzycy, zespołu metabolicznego, chorób nowotworowych, niedożywieniu i zaburzeniach jedzenia u dzieci i młodzieży.
Analiza wartości energetycznej i odżywczej zmodyfikowanego jadłospisu, rozpisanie receptury potraw i sposobu ich przyrządzenia.

Osiągane efekty uczenia się dla przedmiotu (EKP)

Symbol	Po zakończeniu przedmiotu student:	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
EKP_01	wymienia cele i zadania profilaktyki żywieniowej.	NK_W02
EKP_02	charakteryzuje zalecenia i cele żywieniowe w profilaktyce chorób układu krążenia, otyłości, cukrzycy, zespołu metabolicznego i chorób nowotworowych.	NK_W07, NK_W11
EKP_03	opisuje zalecenia i cele żywieniowe w zapobieganiu niedożywieniu i zaburzeniom jedzenia u dzieci i młodzieży.	NK_W09, NK_W11
EKP_04	planuje żywienie z uwzględnieniem potencjału antyoksydacyjnego wybranych produktów spożywczych oraz w diecie z kontrolowaną zawartością sacharydów.	NK_U04
EKP_05	planuje żywienie oraz dobiera produkty i techniki kulinarne odpowiednio do założeń profilaktyki wybranych przewlekłych chorób niezakaźnych.	NK_U04
EKP_06	opracowuje założenia żywieniowe.	NK_U02
EKP_07	wykazuje kreatywność w planowaniu żywienia w profilaktyce żywieniowej	NK_U12

	przewlekłych chorób niezakaźnych.	
EKP_08	jest zorientowany na potrzeby żywieniowe poszczególnych osób oraz wykazuje troskę i odpowiedzialność za ich zdrowie.	NK_K02
EKP_09	aktywnie uczestniczy w dyskusji i zachowuje otwartość na poglądy innych osób oraz ostrożność i krytycyzm w wyrażaniu opinii.	NK_K05
EKP_10	ma świadomość kształcenia przez całe życie.	NK_K01

Treści programowe	Liczba godzin				Odniesienie do EKP
	W	C	L	P	
Podstawy profilaktyki żywieniowej. Cele i zadania profilaktyki żywieniowej. Podstawowe terminy i definicje. Nieprawidłowości w odżywianiu ludności w Polsce. Występowanie chorób na tle wadliwego żywienia. Zalecenia i cele żywieniowe w wybranych krajach i w Polsce. Zapoznanie się z narzędziami do oceny wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu, ocena przykładowego jadłospisu. Przygotowanie materiałów na następne ćwiczenia – 3-dniowe bieżące notowanie wybranej osoby.	2	2			EKP_01, EKP_09
Profilaktyka żywieniowa przewlekłych chorób niezakaźnych. Część I: Profilaktyka żywieniowa chorób układu krążenia i otyłości. Podstawowe terminy i definicje. Etiologia chorób układu krążenia i otyłości. Zalecenia żywieniowe w profilaktyce chorób układu krążenia i otyłości. Planowanie żywienia w profilaktyce chorób układu krążenia i otyłości. Opanowanie umiejętności prawidłowego doboru produktów i technik kulinarnych. Modyfikacja 3-dniowego jadłospisu zgodnie z zasadami profilaktyki żywieniowej w chorobach układu krążenia i otyłości. Obliczanie wartości energetycznej i odżywczej zmodyfikowanego jadłospisu, rozpisanie receptury potraw i sposobu ich przyrządzenia.	6	6			EKP_02, EKP_05, EKP_06, EKP_07, EKP_08, EKP_09, EKP_10
Profilaktyka żywieniowa przewlekłych chorób niezakaźnych. Część II: Profilaktyka żywieniowa cukrzycy i zespołu metabolicznego. Podstawowe terminy i definicje. Etiologia cukrzycy i zespołu metabolicznego. Zalecenia żywieniowe w profilaktyce cukrzycy i zespołu metabolicznego. Planowanie żywienia z kontrolowaną zawartością sacharydów, planowanie żywienia w profilaktyce cukrzycy i zespołu metabolicznego. Modyfikacja 3-dniowego jadłospisu zgodnie z zasadami kontroli spożycia sacharydów, profilaktyki żywieniowej w cukrzycy i zespole metabolicznym. Obliczanie wartości energetycznej i odżywczej zmodyfikowanego jadłospisu, rozpisanie receptury potraw i sposobu ich przyrządzenia.	10	10			EKP_02, EKP_04, EKP_05, EKP_06, EKP_07, EKP_08, EKP_09, EKP_10
Profilaktyka żywieniowa chorób nowotworowych. Podstawowe terminy i definicje. Etiologia chorób nowotworowych. Rekomendacje dotyczące zmniejszenia ryzyka chorób nowotworowych. Zalecenia i cele żywieniowe w profilaktyce chorób nowotworowych. Planowanie żywienia z uwzględnieniem wartości potencjału antyoksydacyjnego wybranych produktów spożywczych dostępnych na rynku polskim. ORAC – zastosowanie wskaźnika w planowaniu żywienia o określonym potencjale antyoksydacyjnym. Planowanie żywienia w profilaktyce chorób nowotworowych. Opanowanie umiejętności doboru produktów i technik kulinarnych. Modyfikacja 3-dniowego jadłospisu zgodnie z zasadami profilaktyki żywieniowej w chorobach nowotworowych. Obliczanie wartości energetycznej i odżywczej zmodyfikowanego jadłospisu, rozpisanie receptury potraw i sposobu ich przyrządzenia.	6	6			EKP_02, EKP_04, EKP_05, EKP_06, EKP_07, EKP_08, EKP_09, EKP_10
Zapobieganie niedożywieniu i zaburzeniom jedzenia u dzieci i młodzieży. Podstawowe terminy i definicje. Etiologia niedożywienia i zaburzeń jedzenia u dzieci i młodzieży. Zalecenia i cele żywieniowe w zapobieganiu niedożywieniu i zaburzeniom jedzenia u dzieci i młodzieży. Planowanie żywienia w niedożywieniu i zaburzeniach jedzenia u	6	6			EKP_03, EKP_06, EKP_08, EKP_09, EKP_10

dzieci i młodzieży. Opanowanie umiejętności doboru produktów i technik kulinarnych. Modyfikacja 3-dniowego jadłospisu zgodnie z zasadami zapobiegania niedożywieniu i zaburzeniom jedzenia u dzieci i młodzieży. Obliczanie wartości energetycznej i odżywczej zmodyfikowanego jadłospisu, rozpisanie receptury potraw i sposobu ich przyrządzenia.					
Łącznie godzin	30	30			

Metody weryfikacji efektów uczenia się dla przedmiotu									
Symbol EKP	Test	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolokwium	Sprawozdanie	Projekt	Prezentacja	Zaliczenie praktyczne	Inne
EKP_01				X					
EKP_02				X	X				
EKP_03				X	X				
EKP_04				X	X				
EKP_05				X	X				
EKP_06				X	X				
EKP_07				X	X				
EKP_08					X				
EKP_09									X
EKP_10									X

Kryteria zaliczenia przedmiotu
Zaliczenie wykładów (ZW): dwa pozytywnie zaliczone kolokwia – uzyskanie co najmniej 60% punktów możliwych do zdobycia, forma zaliczenia pisemna- pytania otwarte. Po zaliczeniu pisemnego kolokwium poprawkowego Student uzyskuje ocenę nie większą niż ocena dostateczna.
Zaliczenie ćwiczeń (ZĆ):
- sprawdziany z opanowania wiedzy teoretycznej i praktycznej przeprowadzane wg harmonogramu,
- pisemne sprawozdania,
- wykazanie się systematycznością, aktywnością i zaangażowaniem w teoretycznym przygotowaniu się do ćwiczeń i ich praktycznej realizacji, ocena obejmuje punktację za terminowe dostarczenie sprawozdania prowadzącemu.
O końcowej ocenie z ćwiczeń decyduje suma punktów uzyskanych w czasie semestru.
Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest uzyskanie łącznie nie mniej niż 60% punktów.
Po zaliczeniu pisemnego sprawdzianu poprawkowego Student uzyskuje ocenę nie większą niż ocena dostateczna.
Ocena końcowa z przedmiotu: 50% (ZW) + 50% (ZC)
Kryteria wystawienia oceny końcowej:
60,0%-68,0% - ocena dst
68,1%-76,0% - ocena dst +
76,1%-84,0% - ocena db
84,1%-92,0% - ocena db +
92,1%-100% - ocena bdb

Uwaga: student otrzymuje ocenę powyżej dostatecznej, jeżeli uzyskane efekty kształcenia przekraczają wymagane minimum.

Nakład pracy studenta				
Forma aktywności	Szacunkowa liczba godzin przeznaczona na zrealizowanie aktywności			
	W	C	L	P
Godziny kontaktowe	30	30		
Czytanie literatury	5	6		
Przygotowanie do zajęć ćwiczeniowych, laboratoryjnych, projektowych				
Przygotowanie do egzaminu, zaliczenia	5			
Opracowanie dokumentacji projektu/sprawozdania		6		
Uczestnictwo w zaliczeniach i egzaminach	2			
Udział w konsultacjach	2	4		
Łącznie godzin	44	46		
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu	90			
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	3			
	Liczba godzin		ECTS	
Obciążenie studenta związane z zajęciami praktycznymi	46		2	

Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	68	3
---	----	---

Literatura podstawowa

Gawęcki J. (red.), *Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*, PWN, Warszawa 2010
 Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (red.), *Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych*, PZWL, Warszawa 2008
 Wądołowska L., *Żywnieniowe podłoże zagrożeń zdrowia w Polsce*, Wyd. UWM, Olsztyn 2010

Literatura uzupełniająca

Grzymisławski M., Gawęcki J. (red.), *Żywnienie człowieka zdrowego i chorego*, PWN, Warszawa 2010
 Tatoń J., Czech A., Bernas M., *Otyłość. Zespół metaboliczny*, PZWL, Warszawa 2007
 Tatoń J., Czech A., Bernas M., *Diabetologia kliniczna*, PZWL, Warszawa 2008
 Jarosz M. (red.), *Praktyczny poradnik dietetyki, IŻŻ*, Warszawa 2010
 Raport WHO, 2003

Osoba odpowiedzialna za przedmiot

dr inż. Anna Platta

KTiZJ

Pozostałe osoby prowadzące przedmiot