



KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	Nazwa przedmiotu	w jęz. polskim	ŻYWIENIE W RÓŻNYCH OKRESACH ŻYCIA
		w jęz. angielskim	FEEDING IN DIFFERENT LIFESPANS DEPENDING ON THE AGE OF A GIVEN PERSON

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

Semestr studiów	Liczba punktów ECTS	Liczba godzin w tygodniu				Liczba godzin w semestrze			
		W	C	L	P	W	C	L	P
5	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.

Cele przedmiotu

Przekazanie wiedzy nt. zasad odżywiania i układania jadłospisów w różnych okresach życia oraz zasad planowania jadłospisów w żywieniu zbiorowym.
Nabycie umiejętności planowania żywienia i prawidłowego doboru produktów, technik kulinarnych oraz opracowania zaleceń żywieniowych w żywieniu niemowląt, dzieci, młodzieży, kobiet w ciąży, osób starszych oraz ich realizacji w żywieniu zbiorowym.
Nabycie świadomości ważkości potrzeb żywieniowych osób w zależności od ich wieku oraz odpowiedzialności za ich zdrowie.

Osiągane efekty uczenia się dla przedmiotu (EKP)

Symbol	Po zakończeniu przedmiotu student:	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
EKP_01	wymienia i objaśnia zasady planowania jadłospisów w żywieniu zbiorowym.	NK_W02
EKP_02	opisuje zasady odżywiania w różnych okresach życia.	NK_W07
EKP_03	opisuje zalecenia i cele żywieniowe w zapobieganiu niedożywieniu osób w wieku starszym.	NK_W09, NK_W11
EKP_04	planuje prawidłowe jadłospisy dla osób w różnych okresach życia.	NK_U02, NK_U04
EKP_05	planuje żywienie oraz dobiera produkty i techniki kulinarne odpowiednio do założeń żywienia osób w różnych okresach życia w żywieniu zbiorowym.	NK_U04
EKP_06	modyfikuje jadłospisy zgodnie z zasadami żywienia osób w różnych okresach życia z wykorzystaniem metod oceny jadłospisów w żywieniu zbiorowym i prawidłowej interpretacji wyników.	NK_W11, NK_U02
EKP_07	wykazuje kreatywność w planowaniu żywienia.	NK_U12

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	
<p>Żywienie niemowląt. Karmienie naturalne – zalety karmienia naturalnego, skład pokarmu kobiecego, przeciwwskazania do karmienia naturalnego, leki zażywane przez matkę a karmienie piersią. Wprowadzanie nowych pokarmów do diety dziecka. Dieta matki karmiącej. Karmienie sztuczne w zależności od kwartału życia niemowlęcia.</p> <p>Żywienie dzieci w wieku 12-36 miesięcy - potrzeby żywieniowe małego dziecka, zasady układania jadłospisu, kształtowanie prawidłowych zachowań żywieniowych.</p> <p>Żywienie dzieci w wieku przedszkolnym - zalecane spożycie energii i składników pokarmowych oraz produktów spożywczych, kształtowanie właściwych zachowań żywieniowych.</p> <p>Opanowanie umiejętności doboru produktów i technik kulinarnych zalecanych w żywieniu dzieci małych i w wieku przedszkolnym.</p> <p>Układanie jadłospisu zgodnie z zasadami żywienia dzieci.</p> <p>Obliczanie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu, rozpisanie receptury potraw i sposobu ich przyrządzenia.</p>	6	6			EKP_01, EKP_02, EKP_04, EKP_05, EKP_07, EKP_08, EKP_09, EKP_10
<p>Żywienie dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Zalecenia w zakresie pokrycia potrzeb energetycznych, spożycia białka, witamin i składników mineralnych. Dienne racje pokarmowe. Zagrożenia żywieniowe wieku szkolnego. Żywienie młodzieży w okresie intensywnego wzrostu. Zapotrzebowanie energetyczne a aktywność fizyczna.</p> <p>Opanowanie umiejętności doboru produktów i technik kulinarnych.</p> <p>Układanie jadłospisu zgodnie z zasadami żywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym w zależności od stopnia aktywności fizycznej. Obliczanie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu, rozpisanie receptury potraw i sposobu ich przyrządzenia.</p>	6	6			EKP_01, EKP_02, EKP_04, EKP_05, EKP_07, EKP_08, EKP_09, EKP_10
<p>Żywienie osób dorosłych z uwzględnieniem zróżnicowanej aktywności fizycznej. Wadliwe żywienie i zwyczaje żywieniowe. Rozłożenie wartości energetycznej dziennej racji pokarmowej. Zapotrzebowanie energetyczne a aktywność fizyczna. Zalecane racje pokarmowe dla osób dorosłych.</p> <p>Opanowanie umiejętności doboru produktów i technik kulinarnych.</p> <p>Układanie 3-dniowego jadłospisu zgodnie z zasadami żywienia osób dorosłych o różnym stopniu aktywności fizycznej. Obliczanie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu, rozpisanie receptury potraw i sposobu ich przyrządzenia.</p>	4	4			EKP_01, EKP_02, EKP_04, EKP_05, EKP_07, EKP_08, EKP_09, EKP_10
<p>Żywienie przyszłej matki – racjonalna dieta, zasady układania jadłospisu.</p> <p>Żywienie kobiet ciężarnych. Metabolizm i żywienie kobiet w okresie okołoporodowym. Ogólne zmiany w metabolizmie kobiety ciężarnej. Zapotrzebowanie energetyczne w czasie ciąży – przyczyny zwiększonego zapotrzebowania energetycznego, przyrost tkankowy. Zapotrzebowanie na składniki pokarmowe – tłuszcze, białko, azot, aminokwasy, węglowodany, witaminy, składniki mineralne.</p> <p>Suplementacja żywieniowa w ciąży.</p> <p>Opanowanie umiejętności doboru produktów i technik kulinarnych.</p> <p>Modyfikacja 3-dniowego jadłospisu żywienia przyszłej matki i kobiet karmiących z uwzględnieniem wieku oraz kobiet ciężarnych z uwzględnieniem trymestru ciąży. Obliczanie wartości energetycznej i odżywczej zmodyfikowanego jadłospisu, rozpisanie receptury potraw i sposobu ich przyrządzenia.</p>	4	4			EKP_01, EKP_02, EKP_05, EKP_06, EKP_07, EKP_08, EKP_09, EKP_10
<p>Wegetarianizm w świetle nauki o żywieniu. Wartość odżywcza i zdrowotna diety wegetariańskiej. Wegetarianizm a pokrycie zapotrzebowania na składniki odżywcze u dzieci, młodzieży, kobiet</p>	4	4			EKP_01, EKP_02, EKP_04, EKP_05, EKP_07, EKP_08,

<p>ciężarnych i karmiących.</p> <p>Opanowanie umiejętności doboru produktów i technik kulinarnych.</p> <p>Układanie jadłospisu zgodnie z zasadami diety wegetarińskiej.</p> <p>Obliczanie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu żywienia dzieci, młodzieży i osób dorosłych, wskazania w zakresie suplementacji preparatami witaminowo - mineralnymi, rozpisanie receptury potraw i sposobu ich przyrządzenia.</p>					EKP_09, EKP_10
<p>Żywienie osób starszych. Zmiany fizjologiczne i patologiczne w wieku starszym. Problemy żywieniowe w wieku starszym.</p> <p>Zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze. Zasady żywienia osób starszych.</p> <p>Postępowanie dietetyczne w niedożywieniu osób starszych – typy, przyczyny i metody diagnostyczne niedożywienia. Wskazówki dietetyczne w wybranych dolegliwościach występujących u chorych niedożywionych. Główne składniki diety w niedożywieniu, zasady zwiększania kaloryczności posiłków, zasady przygotowywania potraw. Charakterystyka wybranych diet stosowanych u osób niedożywionych – dieta płynna, dieta papkowata, dieta kleikowa.</p> <p>Zastosowanie gotowych diet przemysłowych do podaży doustnej u osób z niedożywieniem.</p> <p>Opanowanie umiejętności doboru produktów i technik kulinarnych.</p> <p>Modyfikacja 3-dniowego jadłospisu zgodnie z zasadami zapobiegania niedożywieniu. Obliczanie wartości energetycznej i odżywczej zmodyfikowanego jadłospisu, wskazania w zakresie suplementacji preparatami witaminowo – mineralnymi, rozpisanie receptury potraw i sposobu ich przyrządzenia.</p>	6	6			EKP_01, EKP_02, EKP_03, EKP_05, EKP_06, EKP_07, EKP_08, EKP_09, EKP_10
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	X	X				
EKP_02			X	X	X				
EKP_03			X	X	X				
EKP_04			X	X	X				
EKP_05			X	X	X				
EKP_06			X	X	X				
EKP_07					X				
EKP_08			X		X				
EKP_09									X
EKP_10									X

Kryteria zaliczenia przedmiotu
<p>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.</p> <p>Zaliczenie ćwiczeń (ZC):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>O końcowej ocenie z ćwiczeń decyduje suma punktów uzyskanych w czasie semestru.</p> <p>Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest uzyskanie łącznie nie mniej niż 60% punktów.</p> <p>Po zaliczeniu pisemnego sprawdzianu poprawkowego Student uzyskuje ocenę nie większą niż ocena dostateczna.</p> <p>Ocena końcowa z przedmiotu: 50% (ZW) + 50% (ZC)</p> <p>Kryteria wystawienia oceny końcowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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.), <i>Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu</i> , PWN, Warszawa 2010
Grzymisławski M., Gawęcki J. (red.), <i>Żywność człowieka zdrowego i chorego</i> , PWN, Warszawa 2010
Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (red.), <i>Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych</i> , PZWL, Warszawa 2008, znowelizowane 2012
Literatura uzupełniająca
Woś H., Staszewska-Kwak A., <i>Żywność dzieci</i> , PZWL, Warszawa 2008
Szostak-Węgierek D., Cichocka A., <i>Żywność kobiet w ciąży</i> , PZWL, Warszawa 2005
Jarosz M., <i>Żywność osób w wieku starszym</i> , IŻŻ, Warszawa 2011
Rogulska A., <i>Postępowanie dietetyczne w niedożywieniu</i> , PZWL, Warszawa 2011
Celejowa I., <i>Żywność w sporcie</i> , PZWL, Warszawa 2008
Ziemiański S. i in., <i>Wegetarianizm w świetle nauki o żywności i żywieniu</i> , Wyd. Instytut Danone, Warszawa 1997
Jarosz M. (red.), <i>Praktyczny poradnik dietetyki</i> , IŻŻ, Warszawa 2010
Wądołowska L., <i>Żywnościowe podłoże zagrożeń zdrowia w Polsce</i> , Wyd. UWM, Olsztyn 2010
Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K., <i>Tabele składu i wartości odżywczej żywności</i> , PZWL, Warszawa 2005

Osoba odpowiedzialna za przedmiot	
dr inż. Anna Platta	KTiZJ
Pozostałe osoby prowadzące przedmiot	