

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023
FORMA STUDIÓW: STACJONARNA

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu

Suplementy diety

2. Nazwa kierunku

Dietetyka

3. Poziom studiów

studia pierwszego stopnia

4. Liczba punktów ECTS

2

5. Liczba godzin w semestrze

semestr	w	ćw	lab	prj/zp	pws	prk
IV	15	15				

6. Język wykładowy

polski

7. Wykładowca

Angelika Dadej, dr inż.

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

Podstawy chemii, biochemii i fizjologii człowieka, podstaw dietetyki

9. Cele przedmiotu

C1 Zapoznanie studenta z suplementami diety - definicja, podział, działanie, regulacje prawne

C2 Zapoznanie studenta z problemem interakcji suplementów diety z lekami czy żywnością

10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Student, który zaliczył przedmiot:

odniesienie do kierunkowych
efektów uczenia się

WIEDZA

EU01 zna pojęcie suplementu diety oraz rozumie podstawowe regulacje prawne związane z wprowadzaniem suplementów diety do obrotu

K_W04

EU02 posiada wiedzę na temat roli wybranych składników aktywnych, składników mineralnych i witamin w suplementach diety

K_W04

EU03 zna działanie niepożądane suplementów oraz interakcje suplementów diety z lekami

K_W19

UMIEJĘTNOŚCI

EU04 potrafi planować, projektować i realizować działania związane z suplementacją różnych grup ludności/o specjalnym przeznaczeniu żywieniowym

K_U05, K_U06, K_U14,
K_U16, K_U18,

EU05 potrafi prawidłowo odczytać skład suplementu diety i ustalić jego zastosowanie

K_U27

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU06 zgodnie z rzeczywistością ocenia swoje kompetencje, jest świadom ich ograniczeń i wie, kiedy zwrócić się do specjalistów

K_K01

EU07 ma świadomość swojej roli w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych i stosowaniu prawidłowej i bezpiecznej suplementacji		K_K03, K_K09
11. Treści programowe		
Forma zajęć – wykłady/ ćwiczenia		
WYKŁADY		
<ol style="list-style-type: none"> Definicja, rodzaje i podział suplementu diety. Spożycie suplementów diety w Polsce. Korzyści i zagrożenia ze stosowania suplementacji Regulacje prawne dotyczące rynku suplementów diety. Problemy na polskim rynku suplementów diety Jak czytać etykiety suplementów diety Suplementacja w wieku rozrodczym Suplementy diety podczas ciąży i laktacji Suplementy diety i ich znaczenie u osób w wieku starszym Suplementacja w sporcie Suplementacja w wybranych jednostkach chorobowych Interakcje suplementów diety z lekami 		
ĆWICZENIA		
<ol style="list-style-type: none"> Tworzenie autorskiego kwestionariusza ankiety dotyczącego poziomu wiedzy na temat suplementów diety i ich zastosowania. Ankietyzacja grupy docelowej. Przedstawienie i omówienie wyników badania ankietowego Analiza przykładowych suplementów diety (opakowaniami, składem itp.) Suplementy diety o specjalnym przeznaczeniu żywieniowym - układanie programów suplementacji wraz z uzasadnieniem Suplementy diety dla wybranych grup ludności- układanie programów suplementacji wraz z uzasadnieniem Suplementy dla sportowców w opinii klientów sklepów z suplementacją. Tworzenie rankingu popularności, zdrowotności i przeznaczenia suplementacji w aspekcie treningu sportowego Suplementy diety zawierające składniki roślinne. Analiza literatury przedmiotu. Dyskusja i wnioski 		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Konsultacje		
2. Analiza tekstów		
3. Praca w grupach zadaniowych		
4. Dyskusja, burza mózgów		
5. Objasnienie i prezentacja multimedialna		
6. Film edukacyjny		
7. Analiza wybranych opakowań suplementów diety		
8. Zajęcia połączone z degustacją żywności		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
F1. Ankieta badawcza/programy suplementacji		
F2. Obserwacja pracy studenta		
F3. Obecność i aktywność na zajęciach		
P1. Test końcowy		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności	liczba godzin	
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	35	
2. Nakład pracy studenta	15	

suma	50
liczba punktów ECTS	2
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1. Spattini M., Żywnienie i suplementacja w sporcie: od kulturystyki do maratonu poprzez crossfit: suplementy diety od A do Z. Wydawnictwo Esteri, Wrocław 2021 2. Moyad M., Przewodnik po świecie suplementów. Wydawnictwo Galaktyka, Warszawa 2016 3. Szostak- Węgierek D., Żywnienie osób starszych: rekomendacje Sekcji Dietetyki Medycznej POLSPEN. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2020 4. Żukiewicz-Sobczak W., Sobczak P., Weiner M., Składniki żywności w ujęciu prozdrowotnym. Wydawnictwo PSW JPil, Biała Podlaska 2019 5. Grzymisławski M., Moszak M., Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. T. 2. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2022 6. Rekomendacje PTGiP	
Literatura uzupełniająca:	
1. Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K., Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2018 2. Frączek B., Krzywański J., Krysztofiak H., Dietetyka sportowa. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2019 3. Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D., Dietoterapia. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2020	
16. Formy oceny – szczegóły	
Przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną.	
<p><u>Podstawą zaliczenia wykładów</u> jest pozytywna ocena z testu składającego się z 30 pytań jednokrotnego wyboru. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 50% maksymalnej liczby punktów. Za pytanie zamknięte można otrzymać maksymalnie 1 punkt. Łącznie maksymalnie za test student może otrzymać 30 punktów.</p> <p>Punktacja:</p> <p>0-14 punktów - niedostateczny 15-18 punktów - dostateczny 19-22 punktów – dostateczny plus 23-25 punktów - dobry 26-28 punktów – dobry plus 29-30 punktów – bardzo dobry</p> <p><u>Warunkiem zaliczenia ćwiczeń</u> jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uzyskanie pozytywnej oceny ze wszystkich prac zaliczeniowych. - student może uzyskać oceny cząstkowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć, dyskusja). <p>Ocenę końcową z przedmiotu stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen.</p> <p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen z wyżej wymienionych zadań.</p>	
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji	
2. Zajęcia odbywać się będą w Akademii Białskiej im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej	
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć	
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem	