

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022

INFORMACJE OGÓLNE	
-------------------	--

1. Nazwa przedmiotu	Dietetyka praktyczna i diety niekonwencjonalne
---------------------	--

2. Nazwa kierunku	Dietetyka
-------------------	-----------

3. Poziom studiów	studia pierwszego stopnia
--------------------------	---------------------------

4. Liczba punktów ECTS	4
------------------------	---

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
VI	15	30				

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
VI	15	30				

6. Język wykładowy	polski
--------------------	--------

7. Wykładowca	Agnieszka Panasiuk, mgr Anna Śnieć, mgr
----------------------	--

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE	
------------------------	--

8. Wymagania wstępne
Wiedza z zakresu żywienia człowieka

9. Cele przedmiotu	
C1 Dostarczenie wiedzy i kształtowanie umiejętności z zakresu niekonwencjonalnego sposobu żywienia oraz	

C1 Dostarczenie wiedzy i kształtowanie umiejętności z zakresu niekonwencjonalnego sposobu żywienia oraz znaczenia diet niekonwencjonalnych w żywieniu i dietetyce
C2 Dostarczenie wiedzy z zakresu dietetyki praktycznej i interpretacji indywidualnych uwarunkowań zdrowotnych

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

Student, który zaliczył przedmiot:	odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
------------------------------------	---

WIEDZA		
EU01	wykazuje znajomość poszczególnych diet niekonwencjonalnych i zna efekty ich stosowania	K_W16, K_W17

UMIEJĘTNOŚCI		
EU02	analizuje efektywność poszczególnych diet niekonwencjonalnych oraz potrafi wykorzystać wyniki i wnioski do edukacji żywieniowej i	K_U02

	dietetycznej	
EU03	rozumie konieczność korzystania wyłącznie z obiektywnych źródeł informacji i krytycznej oceny promowanych	K_U05, K_U07, K_U08, K_U09

	diety niekonwencjonalnych	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		

EU04	dostrzega potrzebę edukowania społeczeństwa w zakresie racjonalnego żywienia	K_K03
------	--	-------

EU05	potrafi planować pracę w zespole i z nim współpracować	K_K08
------	--	-------

EU04	dostrzega potrzebę edukowania społeczeństwa w zakresie racjonalnego żywienia	K_K03
------	--	-------

EU05	potrafi planować pracę w zespole i z nim współpracować	K_K08
------	--	-------

11. Treści programowe	
Forma zajęć – wykłady/ ćwiczenia	
WYKŁADY	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Planowanie żywienia w oparciu o evidence base medicine (EBM). Etyka w zawodzie dietetyka. 2. Rekomendowane modele żywienia i ich korzyści zdrowotne 3. Ogólna charakterystyka i podział diet niekonwencjonalnych 4. Charakterystyka i ocena wartości odżywczej wybranych diet alternatywnych o zmodyfikowanej podaży makroskładników (dieta Dukana, dieta Atkinsa, dieta Diamondów i in.) 5. Charakterystyka i ocena wartości odżywczej przykładowych diet jednoskładnikowych 6. Diety eliminacyjne 7. Diety bardzo niskokaloryczne (dieta Cambridge) 8. Zasady prowadzenia i skutki zdrowotne postów 9. Zasady, skuteczność i zastosowanie diety o niskim indeksie glikemicznym – dieta Montignaca 10. Przegląd aktualnie popularnych modeli żywienia – charakterystyka, efekty wynikające ze stosowania, skutki zdrowotne 11. Skuteczność diet alternatywnych a ich wpływ na zdrowie – podsumowanie 	
ĆWICZENIA:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Diety konwencjonalne a diety alternatywne – różnicowanie, dyskusja na temat popularnych niekonwencjonalnych diet oraz motywacji do ich stosowania 2. Dieta przeciwzapalna na przykładzie modelu diety śródziemnomorskiej – analiza zaleceń 3. Dieta kopenhaska – założenia i charakterystyka, dyskusja na temat zasadności stosowania, efektów oraz skutków zdrowotnych 4. Diety bardzo nisko kaloryczne, dieta Cambridge – porównanie, bilansowanie jadłospisów ubogoenergetycznych 5. Diety jednoskładnikowe – prezentacje multimedialne 6. Analiza porównawcza diet alternatywnych z rekomendowanymi modelami żywienia: diety roślinne, dieta sirtfood, dieta Montignaca, dieta Paleo 7. Głodówki, post przerywany (IF) – praca z materiałami źródłowymi 8. Możliwości i bezpieczeństwo stosowania diety ketogenicznej. Bilansowanie przykładowego jadłospisu. 	
12. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Praca w grupach zadaniowych	
2. Studium przypadku	
3. Wykład problemowy	
4. Dyskusja/ Burza mózgów	
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)	
1. Prezentacja multimedialna/ konspekt	
2. Obecność i aktywność na zajęciach	
3. Kolokwium/ Test końcowy	
4. Egzamin	
14. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	53
2. Nakład pracy studenta	47
suma	100
liczba punktów ECTS	4
15. Literatura	

Literatura podstawowa:
1. Dronka-Skrzypczak J., Dieta eliminacyjna. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2020
2. Ostrowska L., Dietetyka: kompendium. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2021
3. Kibil I., Wege rodzina: dieta roślinna. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2019
Literatura uzupełniająca:
1. Brytek-Matera A. (red.), Psychodietetyka. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2020
2. Lange E., Włodarek D. (red.), Współczesna dietoterapia. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2023
3. Ostrowska L., Bogdański P., Mamcarz A. (red.), Otyłość i jej powikłania: praktyczne zalecenia diagnostyczne i terapeutyczne. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2021
16. Formy oceny – szczegóły
<p>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się egzaminem.</p> <p>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się egzaminem.</p> <p>Podstawą zaliczenia wykładów jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozytywna ocena z egzaminu – test wielokrotnego wyboru z jedną poprawną odpowiedzią, czas trwania 45 minut. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 50% maksymalnej liczby punktów. Maksymalnie można uzyskać 30 pkt., minimalnie na ocenę pozytywną 15 pkt. <p>0 – 14 pkt - niedostateczny (2,0)</p> <p>15,0 – 18,0 pkt - dostateczny (3,0)</p> <p>19,0 – 22,0 pkt - dostateczny plus (3,5)</p> <p>23,0 – 25,0 pkt - dobry (4,0)</p> <p>26,0 – 28,0 pkt - dobry plus (4,5)</p> <p>29,0 – 30,0 pkt- bardzo dobry (5,0)</p> <p>Ćwiczenia kończą się zaliczeniem z oceną.</p> <p>Podstawą zaliczenia ćwiczeń jest:</p> <p>Obecność na zajęciach oraz wykonywanie zleconych prac. Ocenę końcową z zajęć stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen.</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