

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0915-7DI-K30-ŻKCK	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Żywnienie kobiet w okresie ciąży i karmienia</i> <i>Nutrition of women during pregnancy and lactation</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	DIETETYKA
1.2. Forma studiów	Studia stacjonarne/ niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia- licencjackie
1.4. Profil studiów*	Praktyczny
1.5. Specjalność*	Brak
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	dr hab. Edyta Suliga, prof. UJK, dr Kamila Sobaś dr Anna Tokarska, dr Edyta Naszydlowska
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	dr hab. Edyta Suliga, prof. UJK, dr Kamila Sobaś, mgr Anna Wrzochal
1.9. Kontakt	edyta.suliga@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	Podstawowy/ kierunkowy
2.2. Język wykładowy	Polski/angielski (ćwiczenia - 1 godzina)
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	III
2.4. Wymagania wstępne*	Wiedza z zakresu podstaw żywienia człowieka.

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK z wykorzystaniem środków audiowizualnych	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Wykład - zaliczenie z oceną, ćwiczenia - zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykłady – wykład informacyjny, konwersatoryjny. ćwiczenia – ćwiczenia przedmiotowe, instruktaż, projekt, dyskusja.	
3.5. Wykaz piśmiennictwa	podstawowe	1. Szostak-Węgierek D., Cichocka A., Żywnienie kobiet w ciąży. PZWL, Warszawa, 2012. 2. Szponar L., Zmniejszanie ryzyka zagrożenia zdrowia kobiet w wieku prokreacyjnym poprzez wpływ na sposób żywienia – założenia do strategii. IŻŻ, Warszawa, 2013. 3. http://www.who.int/nutrition/publications/pregnant/en/
	uzupełniające	1. Jarosz M., (red.), Normy żywienia dla populacji polskiej - nowelizacja. IŻŻ, Warszawa, 2012. 2. Dobrzańska A., Obrycki Ł., Socha P., Suplementacja diety. Wytyczne postępowania u dzieci, kobiet ciężarnych i karmiących piersią. Standardy Medyczne. Media-Press, Warszawa, 2015. 3. Rasmussen K.M., Yaktine A.L., Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines. Institute of Medicine of the National Academies, Washington, 2009.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady::

C1-Przekazanie studentom wiedzy dotyczącej zasad prawidłowego żywienia kobiet w okresie prekoncepcyjnym ciąży.

C2-Przekazanie studentom wiedzy dotyczącej zasad prawidłowego żywienia kobiet w okresie karmienia.

Wykłady i ćwiczenia:

C1-Kształtowanie umiejętności ustalania zapotrzebowania energetycznego, układania jadłospisów i oceny wartości

odżywczej diety kobiet w okresie prekoncepcyjnym, ciąży i karmienia.
C2-Kształtowanie postawy dbałości o dobro matki i dziecka.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

Błędy w żywieniu i zaburzenia odżywiania kobiet w wieku prekoncepcyjnym. Sposób żywienia i masa ciała a płodność kobiet i mężczyzn. Znaczenie prawidłowych przyrostów masy podczas ciąży. Zasady prawidłowego żywienia kobiet w ciąży. Normy spożycia energii i zapotrzebowanie na składniki odżywcze kobiet w ciąży. Choroby przenoszone przez żywność, ich źródła i wpływ na przebieg ciąży. Zasady prawidłowego żywienia kobiet podczas karmienia piersią. Suplementacja diety w czasie ciąży i laktacji.

Ćwiczenia:

Dieta dla kobiet planujących macierzyństwo oraz kobiet w I trymestrze ciąży. Ustalanie zapotrzebowania energetycznego kobiet w ciąży. Planowanie diety dla kobiet w II trymestrze ciąży. Planowanie diety dla kobiet w III trymestrze ciąży. Modyfikacje żywienia w najczęściej występujących dolegliwościach w czasie ciąży. Karmienie piersią a zdrowie matki i dziecka. Dieta kobiety podczas karmienia piersią. Analiza wybranych prac w języku obcym z uwzględnieniem treści programowych.

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY :		
W01	Opisuje złożoność wpływu żywienia na zdrowie prokreacyjne człowieka	D1P_W10
W02	Zna zasady prawidłowego żywienia kobiet w ciąży i w okresie karmienia.	D1P_W08
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI :		
U01	Potrafi określić zapotrzebowanie energetyczne i ułożyć jadłospis adekwatny do zapotrzebowania na składniki odżywcze dla kobiety ciężarnej lub karmiącej.	D1P_U03 D1P_U04
U02	Potrafi wskazać błędy w żywieniu kobiety ciężarnej lub karmiącej i zaproponować odpowiednią modyfikację jej diety.	D1P_U03 D1P_U04
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH :		
K01	Jest świadomy konieczności konsultowania problemów żywieniowych kobiet ciężarnych i karmiących z lekarzem ginekologiem.	D1P_K02
K02	Wykazuje dbałość o dobro matki i dziecka.	D1P_K03

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin pisemny*			Kolokwium *			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01				+				+			+										
W02				+				+			+										
U01				+				+			+										
U02				+				+			+										
K01				+																	
K02				+																	

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	61-68% opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi chaotyczne, konieczne pytania naprowadzające.
	3,5	69-76% opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, wymaga pomocy nauczyciela.
	4	77-84% opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, samodzielne. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach typowych.
	4,5	85-92% zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o podane piśmiennictwo uzupełniające. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach nowych i złożonych.
	5	93-100% zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o samodzielnie zdobyte naukowe źródła informacji.
ćwiczenia (C)*	3	61-68% opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi chaotyczne, konieczne pytania naprowadzające.
	3,5	69-76% opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, wymaga pomocy nauczyciela.
	4	77-84% opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, samodzielne. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach typowych.
	4,5	85-92% zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o podane piśmiennictwo uzupełniające. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach nowych i złożonych.
	5	93-100% zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o samodzielnie zdobyte naukowe źródła informacji.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	30	20
<i>Udział w wykładach</i>	15	10
<i>Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach</i>	15	10
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	20	30
<i>Przygotowanie do ćwiczeń,</i>	10	15
<i>Przygotowanie do kolokwium</i>	10	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

**niepotrzebne usunąć*

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....