

## KARTA PRZEDMIOTU

|                           |                   |                                                                                  |
|---------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Kod przedmiotu            | 0915-7DI-K31-ŻODS |                                                                                  |
| Nazwa przedmiotu w języku | polskim           | <i>Żywnienie osób dorosłych i starszych</i><br><i>Nutrition adults and older</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                           |
| 1.4. Profil studiów*                                | Praktyczny                                          |
| 1.5. Specjalność*                                   | Brak                                                |
| 1.6. Jednostka prowadząca przedmiot                 | Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu, UJK              |
| 1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu | dr n. o zdr. Anna Tokarska                          |
| 1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot              | dr n. o zdr. Anna Tokarska, mgr Dorota Mikołajewicz |
| 1.9. Kontakt                                        | annato@onkol.kielce.pl                              |

### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

|                                                      |                       |
|------------------------------------------------------|-----------------------|
| 2.1. Przynależność do modułu                         | Podstawowy/kierunkowy |
| 2.2. Język wykładowy                                 | Polski                |
| 2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot | III                   |
| 2.4. Wymagania wstępne*                              | Brak                  |

### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

|                               |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1. Forma zajęć              | Wykład/ćwiczenia                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.2. Miejsce realizacji zajęć | Zajęcia w pomieszczeniu dydaktycznym WLiNoZ, UJK                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.3. Forma zaliczenia zajęć   | Zaliczenie/ zaliczenie z oceną                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.4. Metody dydaktyczne       | METODY PODAJĄCE - Wykład: wykład informacyjny. METODY PROBLEMOWE |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.5. Wykaz literatury         | podstawowa                                                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jarosz M., Żywnienie osób w wieku starszym. IŻŻ, Warszawa, 2008.</li> <li>2. Biesalski H.K., Grim P., Żywnienie. Atlas i podręcznik. Wyd. EDRA, URBAN &amp; PARTNER 2015.</li> <li>3. Grzymisławski M., Gawędzki J., Żywnienie Człowieka Zdrowego i Chorego. PWN, Warszawa, 2010.</li> <li>4. Chojnacki J., Klupinska G., Dietetyka kliniczna. ELSEVIER, URBAN &amp; PARTNER 2014.</li> </ol> |
|                               | uzupełniająca                                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chevallier L., 60 zaleceń dietetycznych. Wyd. EDRA, URBAN &amp; PARTNER 2015.</li> <li>2. Chojnacki J., Klupinska G., Dietetyka kliniczna. ELSEVIER, URBAN &amp; PARTNER 2014.</li> <li>3. <a href="http://www.who.int/nutrition/topics/ageing/en/index1.html">http://www.who.int/nutrition/topics/ageing/en/index1.html</a></li> </ol>                                                       |

### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b><br><b>Wykłady:</b><br>C1-Zapoznanie ze zmianami fizjologicznymi związanymi ze starzeniem się organizmu.<br>C2-Omówienie zasad prawidłowego żywienia ze szczególnym wyeksponowaniem roli składników pokarmowych istotnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu osób w wieku dorosłym podeszłym.<br>C3-Zapoznanie ze skutkami błędów żywieniowych dla zdrowia dorosłego i starszego człowieka oraz możliwości ich przewidywania.<br><b>Ćwiczenia:</b><br>C1-Opanowanie zasad prawidłowego żywienia ze szczególnym wyeksponowaniem roli składników pokarmowych istotnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu osób w dorosłym i podeszłym wieku w wybranych przypadkach chorobowych i dysfunkcjach. |
| <b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b><br><b>Wykłady:</b><br>Sytuacja demograficzna w Polsce i na świecie osób w wieku starszym. Starość i proces starzenia – cechy, teorie, przebieg, uwarunkowania, wiek kalendarzowy i wiek biologiczny. Zmiany w składzie organizmu starszego człowieka i jego czynności. Normy i zalecenia żywieniowe dla osób w wieku dorosłym i starszym. Czynniki wpływające na sposób żywienia osób starszych, charakterystyczne cechy odżywiania się. Przyczyny niedoborów składników odżywczych,                                                                                                                                                                                                                     |

witamin i składników mineralnych u osób w wieku starszym. Główne problemy zdrowotne osób starszych i ich związek z żywieniem, skutki nieprawidłowego żywienia i małej aktywności fizycznej, diagnozowanie nieprawidłowości w stanie odżywienia.

#### Ćwiczenia:

Metody oceny stanu odżywienia osób dorosłych i starszych. Wyliczanie zapotrzebowania energetycznego i na płyny. Układanie i analiza jadłospisów dla osoby dorosłej i starszej. Rozwiązywanie problemów żywienia osób starszych – wybrane przykłady działań. 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 <b>WIEDZY</b> :                  |                                                                                                                    |                                                 |
| W01                                         | Charakteryzuje zmiany w składzie organizmu i jego czynności.                                                       | D1P_W07<br>D1P_W08                              |
| W02                                         | Zna zasady prawidłowego żywienia osób dorosłych i starszych.                                                       | D1P_W08<br>D1P_W02<br>D1P_W09                   |
| W03                                         | Definiuje i charakteryzuje wpływ sposobu odżywiania na rozwój chorób dietozależnych adekwatnie do wieku.           | D1P_W09                                         |
| w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI</b> :            |                                                                                                                    |                                                 |
| U01                                         | Przeprowadza obliczenia dotyczące zapotrzebowania na składniki odżywcze i płyny u człowieka dorosłego i starszego. | D1P_U04<br>D1P_U05                              |
| U02                                         | Ocenia stan odżywiania osób dorosłych i starszych                                                                  | D1P_U04                                         |
| U03                                         | Planuje jadłospis zgodny z zasadami prawidłowego żywienia ludzi dorosłych i starszych, zdrowych i chorych.         | D1P_U04                                         |
| w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH</b> : |                                                                                                                    |                                                 |
| K01                                         | Pracuje w zespole.                                                                                                 | D1P_K04                                         |
| K02                                         | Dostrzega potrzebę uzupełniania i weryfikacji wiedzy.                                                              | D1P_K05                                         |

### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

| Efekty przedmiotowe<br>(symbol) | Sposób weryfikacji (+/-) |   |     |             |   |     |             |   |     |                         |   |     |               |   |     |                 |   |     |                |   |     |
|---------------------------------|--------------------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------------------|---|-----|---------------|---|-----|-----------------|---|-----|----------------|---|-----|
|                                 | Egzamin ustny/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                             |                          |   |     | +           |   |     |             |   |     |                         |   |     |               |   |     |                 |   |     |                |   |     |
| W03                             |                          |   |     | +           |   |     |             |   |     |                         |   |     |               |   |     |                 |   |     |                |   |     |
| U01                             |                          |   |     | +           |   |     |             | + |     |                         |   |     |               | + |     |                 |   |     |                |   |     |
| U02                             |                          |   |     | +           |   |     |             | + |     |                         |   |     |               | + |     |                 |   |     |                |   |     |
| U03                             |                          |   |     |             |   |     |             | + |     |                         |   |     |               | + |     |                 |   |     |                |   |     |
| K01                             |                          |   |     |             |   |     |             |   |     |                         |   |     |               |   |     | +               |   |     |                |   |     |
| K02                             |                          |   |     |             |   |     |             |   |     |                         |   |     |               | + |     |                 |   |     |                |   |     |

### 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.                                                                                                                                |
|  | <b>4</b>   | 77-84% opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, samodzielne. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach typowych.                     |
|  | <b>4,5</b> | 85-92% zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o podane piśmiennictwo uzupełniające. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach nowych i złożonych. |
|  | <b>5</b>   | 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> | <b>30</b>           | <b>20</b>             |
| <i>Udział w wykładach</i>                                                                     | 15                  | 10                    |
| <i>Udział w ćwiczeniach</i>                                                                   | 15                  | 10                    |
| <i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>                                     | <b>20</b>           | <b>30</b>             |
| <i>Przygotowanie do wykładu</i>                                                               | 10                  | 15                    |
| <i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>                                                               | 10                  | 15                    |
| <b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>                                                                   | <b>50</b>           | <b>50</b>             |
| <b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>                                                               | <b>2</b>            | <b>2</b>              |

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

.....