

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0915.4.DI1.B/C.ŻKCK	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Żywienie 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	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia I stopnia
1.4. Profil studiów	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	Prof. dr hab. Edyta Suliga, dr n. rol. Kamila Sobaś
1.6. Kontakt	edyta.suliga@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Polski/angielski (1h ćwiczeń)
2.2. 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	Zaliczenie z oceną/zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykłady: wykład informacyjny, konwersatoryjny; ćwiczenia – ćwiczenia przedmiotowe, instruktaż, projekt, dyskusja.	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Szostak-Węgierek D. Żywienie kobiet w ciąży i karmienia piersią. PZWL, Warszawa, 2021. 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/
	uzupełniająca	1. Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H. Normy żywienia dla populacji Polski. NPZ - PZH, Warszawa, 2024. 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. Noczyńska A., Zubkiewicz-Kucharska A. Otyłość wieku rozwojowego. PZWL, Warszawa, 2020. 4. Dziura A., Girtler M., Falkiewicz K. Zdrowa dieta przyszłej mamy. PZWL, Warszawa, 2021. 5. Rasmussen K.M., Yaktine A.L. Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines. Institute of Medicine of the National Academies, Washington, 2009. 6. Włodarek D., Lange E. Współczesna dietoterapia. PZWL, Warszawa, 2022.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

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. Zapotrzebowanie na energię i 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 uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Opisuje złożoność wpływu żywienia na zdrowie prokreacyjne człowieka.	DI1P_W07
W02	Zna zasady prawidłowego żywienia kobiet w ciąży i w okresie karmienia.	DI1P_W06
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi określić zapotrzebowanie energetyczne i ułożyć jadłospis adekwatny do zapotrzebowania na składniki odżywcze dla kobiety ciężarnej lub karmiącej.	DI1P_U03 DI1P_U04
U02	Potrafi wskazać błędy w żywieniu kobiety ciężarnej lub karmiącej i zaproponować odpowiednią modyfikację jej diety.	DI1P_U03 DI1P_U04
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Jest świadomy konieczności konsultowania problemów żywieniowych kobiet ciężarnych i karmiących z lekarzem ginekologiem.	DI1P_K02
K02	Wykazuje dbałość o dobro matki i dziecka.	DI1P_K03

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																	
	Kolokwium			Aktywność na zajęciach			Projekt											
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć											
	W	C	...	W	C	...	W	C	...									
W01	+				+			+										
W02	+				+			+										
U01	+				+			+										
U02	+				+			+										
K01	+				+			+										
K02	+																	

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Wykład (W)	3	61-68% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
	3,5	69-76% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
	4	77-84% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
	4,5	85-92% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
	5	93-100% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
Ćwiczenia (C)	3	61-68% jako średnia z projektu i aktywności na zajęciach.
	3,5	69-76% jako średnia z projektu i aktywności na zajęciach.
	4	77-84% jako średnia z projektu i aktywności na zajęciach.
	4,5	85-92% jako średnia z projektu i aktywności na zajęciach.
	5	93-100% jako średnia z projektu i aktywności na zajęciach.

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>	25	20
<i>Udział w wykładach</i>	10	10
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	15	10
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	25	30
<i>Przygotowanie do wykładu</i>	15	15
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	10	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

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

.....