

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 0915.4.DI1.B/C.ŻKCK

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: Żywnienie kobiet w okresie ciąży i karmienia

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: Nutrition of women during pregnancy and lactation

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) 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 (zajęć)	prof. dr hab. Edyta Suliga, dr n. rol. Kamila Sobaś
1.6. Kontakt	edyta.suliga@ujk.edu.pl

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Wiedza z zakresu podstaw żywienia człowieka

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

3.1. Forma zajęć	Wykłady/ćwiczenia. Obecność na wszystkich formach zajęć jest obowiązkowa.
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych Uniwersytetu Jana Kochanowskiego 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.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Szostak-Węgierek D. Żywnienie 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. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2013. 3. http://www.who.int/nutrition/publications/pregnant/en/
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H. Normy żywienia dla populacji Polski. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 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 (zajęć)

Wykłady

- **C1.** Przekazanie studentom wiedzy dotyczącej zasad prawidłowego żywienia kobiet w okresie prekonceptyjnym 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 prekonceptyjnym, ciąży i karmienia.
- **C2.** Kształtowanie postawy dbałości o dobro matki i dziecka.

4.2. Treści programowe

Wykłady

1. Błędy w żywieniu i zaburzenia odżywiania kobiet w wieku prekonceptyjnym.
2. Sposób żywienia i masa ciała a płodność kobiet i mężczyzn.
3. Znaczenie prawidłowych przyrostów masy podczas ciąży.
4. Zasady prawidłowego żywienia kobiet w ciąży.
5. Zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze kobiet w ciąży.
6. Choroby przenoszone przez żywność, ich źródła i wpływ na przebieg ciąży.
7. Zasady prawidłowego żywienia kobiet podczas karmienia piersią.
8. Suplementacja diety w czasie ciąży i laktacji.

Ćwiczenia

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

4.3. Efekty uczenia się realizowane w ramach przedmiotu (zajęć)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Student, który zaliczył przedmiot (zajęcia)	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 efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Kolokwium	Aktywność na zajęciach	Projekt
------------------------------	-----------	------------------------	---------

Forma zajęć

1: 2:	Wykład (W)	Ćwiczenia (C)	Wykład (W)	Ćwiczenia (C)	Wykład (W)	Ćwiczenia (C)
W01	+			+		+
W02	+			+		+
U01	+			+		+
U02	+			+		+
K01	+			+		+
K02	+					

Adnotacja. 1: forma zajęć; 2: efekty uczenia się

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć:

WYKŁAD (W) (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	61-68% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
3,5	69-76% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
4,0	77-84% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
4,5	85-92% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
5,0	93-100% poprawnych odpowiedzi z kolokwium

Forma zajęć:

ĆWICZENIA (C) (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	61-68% jako średnia z projektu i aktywności na zajęciach.
3,5	69-76% jako średnia z projektu i aktywności na zajęciach.
4,0	77-84% jako średnia z projektu i aktywności na zajęciach.
4,5	85-92% jako średnia z projektu i aktywności na zajęciach.
5,0	93-100% jako średnia z projektu i aktywności na zajęciach.

5. Bilans punktów ECTS – nakład pracy studenta

Kategoria	Obciążenie studenta: studia stacjonarne	Obciążenie studenta: studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)	25	20
Udział w wykładach	10	10
Udział w ćwiczeniach	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	25	30
Przygotowanie do wykładu	15	15
Przygotowanie do ćwiczeń	10	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	2	2

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

.....