

# KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

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

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: Podstawy dietetyki ogólnej

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: Basis of dietetics

## 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) | dr n. rol. Kamila Sobaś    |
| 1.6. Kontakt                                       | kamila.sobas@ujk.edu.pl    |

## 2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

|                        |                                                          |
|------------------------|----------------------------------------------------------|
| 2.1. Język wykładowy   | Polski/ angielski (ST – 10godz., NST – 8godz.)           |
| 2.2. Wymagania wstępne | Podstawy żywienia człowieka, żywienie człowieka zdrowego |

## 3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1. Forma zajęć                       | Wykłady/ćwiczenia. Obecność na wszystkich formach zajęć jest obowiązkowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3.2. Miejsce realizacji zajęć          | Przedmiot realizowany w sali dydaktycznej Collegium Medicum, Uniwersytetu Jana Kochanowskiego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 3.3. Forma zaliczenia zajęć            | Egzamin/zaliczenie z oceną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.4. Metody dydaktyczne                | Wykład: informacyjny z prezentacją multimedialną, konwersatoryjny. Ćwiczenia: projektowe wspomagane komputerowo, opracowanie zadania problemowego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3.5.a. Wykaz literatury podstawowej    | 1. Jarosz M. (redaktor). Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2017.<br>2. Grzymiśławski M., Gawęcki J. (redaktorzy). Żywienie człowieka zdrowego i chorego. PWN, Warszawa, 2021.<br>3. Włodarek D., Lange E. Współczesna dietoterapia. PZWL, 2023                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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.<br>2. Chojnacki J., Klupinska G. Dietetyka kliniczna. ELSEVIER, URBAN & PARTNER, 2014.<br>3. <a href="http://www.who.int/bulletin/volumes/94/3/15-164509/en/">http://www.who.int/bulletin/volumes/94/3/15-164509/en/</a><br>4. Ciborowska H., Ciborowski A. Dietetyka Żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa, 2022.<br>5. Ostrowska L. Dietetyka Kompendium. PZWL, Warszawa, 2020 |

## 4. Cele, treści i efekty uczenia się

### 4.1. Cele przedmiotu (zajęć)

#### Wykłady

- C1. Przekazanie wiedzy nt. podstawowych diet leczniczych.
- C2. Przekazanie wiedzy nt. zastosowania diet leczniczych w leczeniu wybranych stanów chorobowych.

#### Ćwiczenia

- C1. Nabycie umiejętności planowania podstawowych diet leczniczych.
- C2. Nabycie umiejętności prawidłowego doboru produktów w podstawowych dietach leczniczych.
- C3. Nabycie umiejętności opracowywania zaleceń żywieniowych dla pacjenta.

## 4.2. Treści programowe

### Wykłady

1. Cele i zadania żywienia dietetycznego.
2. Rodzaje diet leczniczych – ich charakterystyka i zastosowanie.
3. Dieta łatwo strawna.
4. Diety z modyfikacją konsystencji.
5. Dieta bogatoresztkowa.
6. Dieta z ograniczeniem tłuszczu.
7. Dieta niskobiałkowa.
8. Dieta bogatobiałkowa.
9. Dieta z ograniczoną ilością węglowodanów łatwo przyswajalnych.
10. Dieta z ograniczoną ilością substancji pobudzających wydzielanie.
11. Dieta wysokoenergetyczna stosowana w niedowadze i wyniszczeniu

### Ćwiczenia

1. Zapoznanie z zasadami planowania podstawowych diet leczniczych.
2. Opanowanie umiejętności prawidłowego doboru produktów i technik kulinarnych oraz opracowanie zaleceń żywieniowych dla pacjenta w diecie łatwostrawnej, diecie bogatoresztkowej, diecie z ograniczeniem tłuszczu, diecie bogatobiałkowej, diecie niskobiałkowej, diecie ubogoenergetycznej, diecie z kontrolowaną zawartością kwasów tłuszczowych i cholesterolu, diecie z ograniczoną ilością łatwo przyswajalnych węglowodanów, diecie z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego z wykorzystaniem programów komputerowych.
3. 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 | Zna cele i zadania żywienia dietetycznego oraz charakteryzuje podstawowe diety lecznicze. Zna rekomendacje spożycia w stanach chorobowych. | DI1P_W01 |
| W02 | Wyjaśnia zastosowanie podstawowych diet leczniczych.                                                                                       | DI1P_W06 |

### w zakresie umiejętności:

|     |                                                                                                                        |                      |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| U01 | Planuje dietę leczniczą i dobiera produkty odpowiednio do założeń diety leczniczej wykorzystując programy komputerowe. | DI1P_U05<br>DI1P_U10 |
| U02 | Opracowuje zalecenia żywieniowe dla pacjenta.                                                                          | DI1P_U09<br>DI1P_U10 |

### w zakresie kompetencji społecznych:

|     |                                                                          |          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|----------|
| K01 | Wykazuje kreatywność w planowaniu diet leczniczych.                      | DI1P_K04 |
| K02 | Ma świadomość potrzeby doskonalenia i samodoskonalenia przez całe życie. | DI1P_K05 |

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)

##### Sposób weryfikacji (+/-)

| Efekty przedmiotowe (symbol) | Egzamin pisemny | Kolokwium | Praca własna (sprawozdania) | Aktywność na zajęciach | Praca w grupie |
|------------------------------|-----------------|-----------|-----------------------------|------------------------|----------------|
|------------------------------|-----------------|-----------|-----------------------------|------------------------|----------------|

##### Forma zajęć

| 1:<br>2: | Wykład (W) | Ćwiczenia (C) | Wykład (W) | Ćwiczenia (C) | 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 egzaminu oraz aktywność na zajęciach.  |
| 3,5   | 69-76% poprawnych odpowiedzi z egzaminu oraz aktywność na zajęciach.  |
| 4,0   | 77-84% poprawnych odpowiedzi z egzaminu oraz aktywność na zajęciach.  |
| 4,5   | 85-92% poprawnych odpowiedzi z egzaminu oraz aktywność na zajęciach.  |
| 5,0   | 93-100% poprawnych odpowiedzi z egzaminu oraz aktywność na zajęciach. |

##### 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 kolokwium, aktywności na zajęciach oraz pracy własnej i w grupie.  |
| 3,5   | 69-76% jako średnia z kolokwium, aktywności na zajęciach oraz pracy własnej i w grupie.  |
| 4,0   | 77-84% jako średnia z kolokwium, aktywności na zajęciach oraz pracy własnej i w grupie.  |
| 4,5   | 85-92% jako średnia z kolokwium, aktywności na zajęciach oraz pracy własnej i w grupie.  |
| 5,0   | 93-100% jako średnia z kolokwium, aktywności na zajęciach oraz pracy własnej i w grupie. |

## 5. Bilans punktów ECTS – nakład pracy studenta

| Kategoria                                                                                     | Obciążenie studenta:<br>studia stacjonarne | Obciążenie studenta:<br>studia niestacjonarne |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)</b> | <b>50</b>                                  | <b>35</b>                                     |
| Udział w wykładach                                                                            | 25                                         | 15                                            |
| Udział w ćwiczeniach                                                                          | 25                                         | 20                                            |
| <b>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)</b>                                     | <b>50</b>                                  | <b>65</b>                                     |
| Przygotowanie do wykładu                                                                      | 25                                         | 35                                            |
| Przygotowanie do ćwiczeń                                                                      | 25                                         | 30                                            |
| <b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>                                                                   | <b>100</b>                                 | <b>100</b>                                    |
| <b>PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)</b>                                                     | <b>4</b>                                   | <b>4</b>                                      |

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

.....