

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 0915.4.DI1.D.ŻOD

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: Żywnienie osób dorosłych

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: Nutrition adults

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, mgr Dorota Mikołajewicz
1.6. Kontakt	edyta.suliga@ujk.edu.pl

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Podstawy 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 pomieszczeniu dydaktycznym Collegium Medicum, Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną/zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład: informacyjny z prezentacją multimedialną, konwersatoryjny;ćwiczenia: opracowanie zadania problemowego.
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Ostrowska L. (redaktor) Dietetyka. Kompendium. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2020. 2. Jarosz M. Żywnienie osób w wieku starszym. Instytut Żywności i Żywnienia, Warszawa, 2019. 3. Szostak-Węgierek D. Żywnienie osób starszych. PZWL, Warszawa, 2020.
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Suliga E, Kozieł D, Głuszek-Osuch M, i in. Zaburzenia stanu odżywienia u osób w starszym wieku. Diagnostyka i postępowanie terapeutyczne. WPG t.2. Wydawnictwo Uniwersytetu Jana Kochanowskiego, Kielce 2020. 2. Gawęcki J., Roszkowski W. (redaktorzy): Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2022. 3. Cichocka A. Dieta DASH w teorii i zastosowaniu. Wydawnictwo Medyk. Warszawa 2018. 4. Sytuacja demograficzna Polski do 2020 r. GUS, Warszawa 2021. 5. http://www.who.int/nutrition/topics/ageing/en/index1.html 6. Ostrowska L., Orywał K., Stefańska E. Diagnostyka laboratoryjna w dietetyce. PZWL, Warszawa, 2023.

4. Cele, treści i efekty uczenia się

4.1. Cele przedmiotu (zajęć)

Wykłady

- **C1.** Zapoznanie studentów ze zmianami fizjologicznymi związanymi ze starzeniem się organizmu.
- **C2.** Zapoznanie ze skutkami zdrowotnymi błędów w żywieniu człowieka dorosłego i starszego oraz możliwości ich zapobiegania.
- **C3.** Omówienie zasad prawidłowego żywienia ze szczególnym uwzględnieniem roli składników

pokarmowych

- istotnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu osób w wieku dorosłym i podeszłym.

Ćwiczenia

- **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.

4.2. Treści programowe

Wykłady

1. Sytuacja demograficzna osób dorosłych i starszych w Polsce i na świecie.
2. Normy i zalecenia żywieniowe dla osób dorosłych i starszych.
3. Czynniki wpływające na sposób żywienia osób dorosłych, w tym seniorów.
4. Zmiany w składzie ciała i funkcjonowaniu organizmu człowieka zachodzące wraz z wiekiem.
5. Główne problemy zdrowotne osób dorosłych i starszych oraz ich związek z żywieniem - skutki nieprawidłowego żywienia i małej aktywności fizycznej, diagnozowanie nieprawidłowości w stanie odżywienia.
6. Zastosowanie wybranych diet alternatywnych w żywieniu osób dorosłych i starszych.

Ćwiczenia:

1. Wyznaczanie zapotrzebowania energetycznego z uwzględnieniem proporcji pomiędzy składnikami pokarmowymi dla osób dorosłych i starszych.
2. Zapotrzebowanie na płyny dla osób dorosłych i starszych.
3. Rozwiązywanie problemów żywienia osób starszych – wybrane przykłady działań.
4. Układanie i analiza jadłospisów dla osoby dorosłej i starszej.
5. 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	Charakteryzuje zmiany w składzie ciała i funkcjonowaniu organizmu.	DI1P_W05 DI1P_W06
W02	Zna zasady prawidłowego żywienia osób dorosłych i starszych.	DI1P_W01 DI1P_W07
W03	Definiuje i charakteryzuje wpływ sposobu żywienia na rozwój chorób dietozależnych adekwatnie do wieku.	DI1P_W09

w zakresie umiejętności:

U01	Przeprowadza obliczenia dotyczące zapotrzebowania na składniki odżywcze i płyny u człowieka dorosłego i starszego.	DI1P_U04 DI1P_U05
U02	Ocenia stan odżywienia osób dorosłych i starszych.	DI1P_U04
U03	Umie interpretować błędy żywieniowe popełniane przez ludzi dorosłych i starszych, zdrowych i chorych.	DI1P_U03

w zakresie kompetencji społecznych:

K01	Pracuje w zespole.	DI1P_K04
K02	Dostrzega potrzebę uzupełniania i weryfikacji wiedzy.	DI1P_K05

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

Sposób weryfikacji (+/-)

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

Forma zajęć

1: 2:	Wykład (W)	Ćwiczenia (C)	Wykład (W)	Ćwiczenia (C)	Wykład (W)	Ćwiczenia (C)	Wykład (W)	Ćwiczenia (C)
W01	+						+	
W02	+						+	
W03	+						+	+
U01				+				+
U02				+		+		+
U03				+		+		+
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% poprawnych odpowiedzi z kolokwium, aktywność na zajęciach, praca własna oraz realizacja projektu.
3,5	69-76% poprawnych odpowiedzi z kolokwium, aktywność na zajęciach, praca własna oraz realizacja projektu.
4,0	77-84% poprawnych odpowiedzi z kolokwium, aktywność na zajęciach, praca własna oraz realizacja projektu.
4,5	85-92% poprawnych odpowiedzi z kolokwium, aktywność na zajęciach, praca własna oraz realizacja projektu.
5,0	93-100% poprawnych odpowiedzi z kolokwium, aktywność na zajęciach, praca własna oraz realizacja projektu.

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)	50	30
Udział w wykładach	25	15
Udział w ćwiczeniach	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	50	70
Przygotowanie do wykładu	25	35
Przygotowanie do ćwiczeń	25	35
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	100	100
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	4	4

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

.....