

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)<sup>1</sup>

## OPIS PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Żywnościowe uwarunkowania zdrowia	
0912/URad/WNMinoz/ST-NST/J4-05			Nutritional determinants of health	
Język wykładowy		Polski		
Rok akademicki		2024/2025		
Kierunek w zakresie		Lekarski		
Poziom studiów		Studia jednolite magisterskie		
Profil studiów		Ogólnoakademicki		
Forma studiów		Stacjonarne/Niestacjonarne		
Semestr/ semestry		VI / letni		
Przynależność do grupy zajęć		Moduł J: Oferta uczelni J4: Przedmioty z zakresu nauk o zdrowiu		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Ćwiczenia	15 h	2 ECTS
		Seminarium	15 h	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów <sup>2</sup>	Przedmiot związany z prowadzoną w Uczelni działalnością naukową i uwzględnia udział studentów w zajęciach przygotowujących do prowadzenia działalności naukowej lub udział w tej działalności.		2 ECTS
	z dyscypliną <sup>3</sup>	Nauki o zdrowiu		2 ECTS
Forma nauczania <sup>4</sup>		Tradycyjna: zajęcia w siedzibie Uczelni		
Wymagania wstępne		Realizacja efektów kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych z poprzednich semestrów studiów.		
Jednostka prowadząca		Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu		
Koordynator		Prof. dr hab. Małgorzata Kowalska		
Adres strony internetowej pjo		https://wnminoz.uniwersytetradom.pl/		
Adres e-mail koordynatora		m.kowalska@uthrad.pl		

**EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA  
EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

<b>Cel kształcenia:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Poznanie podstaw żywieniowych w aspekcie zdrowotności.</i></li> <li>2. <i>Zapoznanie studentów z podstawowymi zagadnieniami związanymi z żywieniem człowieka.</i></li> <li>3. <i>Wskazanie możliwości sterowania dietą w określonych schorzeniach</i></li> <li>4. <i>Określenie, wskazanie diet w zależności od schorzeń i genetycznych uwarunkowań pacjentów.</i></li> </ol>
<b>Treści programowe: Ćwiczenia</b>	<p><b>Ćwiczenia: 15 h prowadzonych jako 7 ćwiczeń po 2h, jedno spotkanie zaliczeniowe.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Analiza wartości odżywczej produktów na podstawie tabel wartości odżywczej produktów spożywczych opracowanych przez NIZP-PZH (2h, W1, W2,U1, K1).</i></li> <li>2. <i>Ocena diety pod kątem dostarczanych ilości składników mineralnych, wody, modyfikacje diety (2h, W1, W2,U1, K1).</i></li> <li>3. <i>Opracowanie wskazań diety (przygotowanie jadłospisu) w zależności od stanu zdrowia lub choroby pacjenta (leczenie żywieniowe – choroby krążenia) cz. I (2h, W1, W2,U1, K1).</i></li> <li>4. <i>Opracowanie wskazań diety (przygotowanie jadłospisu) w zależności od stanu zdrowia lub choroby pacjenta (leczenie żywieniowe - cukrzyca) cz. II((2h, W1, W2,U1, K1).</i></li> <li>5. <i>Opracowanie wskazań diety (przygotowanie jadłospisu) w zależności od stanu zdrowia lub choroby pacjenta (leczenie żywieniowe - nowotworowy) cz. III((2h, W1, W2,U1, K1).</i></li> <li>6. <i>Obliczanie kalorii, składników żywności: białek węglowodanów i tłuszczów, błonnika (2h, W1, W2,U1, K1).)</i></li> <li>7. <i>Określanie błędów żywieniowych, propozycje ich eliminacji (2h, W1, W2,U1, K1).</i></li> <li>8. <i>Zaliczenie (1h)</i></li> </ol> <p><b>Celem ćwiczeń jest</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Analiza wartości odżywczej wybranych produktów spożywczych. Zapoznanie się z informacjami załączonymi na opakowaniu i rozpoznawanie ewentualnych indywidualnych zagrożeń żywnościowych.</i></li> <li>2. <i>Analiza diety (składników mineralnych wody i innych składników odpowiedzialnych za jakość spożywanych produktów).</i></li> <li>3. <i>Wskazanie potencjalnych rozwiązań w postaci modyfikacji diety do konkretnych schorzeń</i></li> <li>4. <i>Wskazanie podstaw racjonalnego odżywiania się (np. piramida żywności).</i></li> <li>5. <i>Ocena i analiza sposobu odżywiania się (analiza prawidłowości i błędów popełnianych podczas wyboru produktów spożywczych).</i></li> </ol>

<p><b>Treści programowe: Seminarium</b></p>	<p><b>Seminarium: 15 h prowadzonych jako 7 ćwiczeń po 2h, jedno spotkanie zaliczeniowe.</b></p> <p>Celem seminarium jest opracowanie przykładowych własnych projektów w zakresie zdrowotnych uwarunkowań żywności. Seminarium ma na celu również zaktywizować studentów do pracy w grupach – małych zespołach, dzięki czemu będą mogli dokonać wymiany własnej wiedzy i doświadczeń (dzielenie się nią i uzupełnianie wzajemne między studentami, czy prowadzenie dyskusji w zakresie problemów żywieniowych i próba ich rozwiązania). Na seminarium poruszane zostaną zagadnienia promocji zdrowego odżywiania jako pierwszego kroku w rozwiązywaniu problemów chorób powstających na bazie niewłaściwego odżywiania. Zostanie wskazane, co to jest jakość żywności i jakie ma znaczenie dla potencjalnego konsumenta czy pacjenta z określonymi problemami zdrowotnymi. Semina (ŻUZ) mają na celu zaktywizować studentów do prezentacji przygotowanych własnych opracowań na bazie doniesień naukowych tym samym wytworzenie własnych dzieł naukowych. Semina pozwalają rozwinąć wcześniej już zdobyte umiejętności współpracy w zespole analizując poprzez dyskusję różne przypadki.</p> <p>Opis seminarium</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Profilaktyka i działania żywieniowe w zakresie chorób dietozależnych: np. cukrzyca, choroby krążenia, osteoporoza, choroby tarczycy (przygotowanie materiału -studium literaturowego, prezentacja ustna, multimedialna np. przez lidera zespołu, dyskusja, podsumowanie, wnioski – oddanie pracy na dysku i w postaci raportu) (10h, W1, W2, U1, K1).</li> <li>2. Profilaktyka i działania żywieniowe w zakresie chorób nowotworowych (przygotowanie materiału - studium literaturowego, prezentacja ustna, multimedialna np. przez lidera zespołu, dyskusja, podsumowanie, wnioski – oddanie pracy na dysku i w postaci raportu) (3h, W1, W2, U1, K1).</li> <li>3. Edukacja zdrowotna - edukacja żywieniowa – cele zadania, potrzeba (przygotowanie materiału – studium literaturowego, prezentacja ustna, multimedialna np. przez lidera zespołu, dyskusja, podsumowanie, wnioski – oddanie pracy na dysku i w postaci raportu) (1h, W1, W2, U1, K1).</li> <li>4. Zaburzenia odżywiania i konsekwencje braku zbilansowanej diety (przygotowanie materiału – studium literaturowego, prezentacja ustna, multimedialna np. przez lidera zespołu, dyskusja, podsumowanie, wnioski – oddanie pracy na dysku i w postaci raportu) (1h, W1, W2, U1, K1).</li> </ol>
<p><b>Metody dydaktyczne:<sup>6</sup></b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ćwiczenia</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dyskusja w grupach,</li> <li>• metoda ćwiczeń,</li> <li>• metoda „drzewko decyzyjne”.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Seminarium</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pogadanka z użyciem prezentacji multimedialnej</li> <li>• dyskusja dydaktyczna dotycząca tematyki poszczególnych projektów,</li> <li>• debata za i przeciw..</li> </ul> </li> <li>3. <b>Praca samodzielna (indywidualna studenta)</b> <p>Praca nad zgromadzonym materiałem – wybranie informacji z zakresu przygotowywanego opracowań.</p> </li> </ol>
<p><b>Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się:</b></p>	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych dla przedmiotu efektów uczenia się. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich form zajęć wchodzących w skład przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta przyporządkowanej przedmiotowi liczby punktów ECTS.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ćwiczenia</b> <p>W celu uzyskania oceny pozytywnej z ćwiczeń należy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonać i oddać w formie pisemnej bądź elektronicznej raporty wykonanych zadań</li> </ul> </li> <li>2. <b>Seminarium</b> <p>W celu zaliczenia seminarium należy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przygotować cotygodniowe opracowania żywieniowe w zakresie wskazanych przez nauczyciela schorzeń w postaci prezentacji multimedialnych (przygotowywanych na podstawie baz danych)</li> <li>• uczestniczyć czynnie w zajęciach</li> <li>• pracować w zespole (grupie)</li> <li>• zdać pisemne kolokwium (test)</li> </ul> </li> </ol>

<b>Sposób obliczania oceny końcowej:</b>	<p><i>Sposób obliczenia oceny końcowej z przedmiotu uwzględniający wszystkie jego formy określony został w Regulaminie studiów.</i></p> <p><b>1. Ćwiczenia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Ocena końcowa jest średnią ocen cząstkowych otrzymanych ze sprawozdań</i></li> </ul> <p><b>2. Seminarium</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Ocena końcowa jest średnią ocen cząstkowych otrzymanych z przygotowanych opracowań (prezentacji), aktywności studenta na seminarium oraz oceny z kolokwium.</i></li> </ul>
--	--

<b>Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć<sup>7</sup></b>				<b>Metody weryfikacji efektów uczenia się</b>	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU) i stopień osiągnięcia	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
<b>W1</b>	<i>Zna zasady leczenia żywieniowego i płynoterapii w różnych stanach chorobowych</i>	<i>C.W39</i>	<i>Ćwiczenia seminarium</i>	<i>Zaliczenie na ocenę</i>	<i>Test, odpowiedź pisemna.</i>
<b>W2</b>	<i>Zna przyczyny i konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym długotrwałego niedostatecznego i nadmiernego spożywania pokarmów i stosowania niezbilansowanej diety oraz zaburzenia trawienia i wchłaniania;</i>	<i>C.W40</i>	<i>Ćwiczenia seminarium</i>	<i>Zaliczenie na ocenę</i>	<i>Test, odpowiedź pisemna.</i>
<b>U1</b>	<i>Potrafi prowadzić edukację zdrowotną pacjenta, w tym edukację żywieniową dostosowaną do indywidualnych potrzeb;</i>	<i>E.U21</i>	<i>Ćwiczenia seminarium</i>	<i>Zaliczenie na ocenę</i>	<i>Test, odpowiedź pisemna.</i>
<b>K1</b>	<i>Jest gotów do propagowania zachowań prozdrowotnych.</i>	<i>K.K6</i>	<i>Ćwiczenia seminarium</i>	<i>Zaliczenie na ocenę</i>	<i>Test, odpowiedź pisemna.</i>

### Literatura podstawowa

1. Kunachowicz H, Przygoda B, Nadolna I, Iwanow K, 2021, *Tabele składu i wartości odżywczej żywności* PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
2. Kunachowicz H, Przygoda B, Iwanow K, Nadolna I, , *Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw*, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – dostęp do pełnej bazy, 2017 wyd IV rozszerzone.
3. Ciborowska H., Ciborowski A. 2022. *Dietetyka: żywienie zdrowego i chorego człowieka*. Warszawa: PZWL.
4. Kierst W. 1989. *Nauka o żywieniu zdrowego i chorego człowieka*. Warszawa: PZWL.
5. Langley-Evans S. 2013. *Żywienie: wpływ na zdrowie człowieka*. Warszawa: PZWL.
6. Włodarek D., Lange E., Kozłowska L. Głąbska D., 2022. *Dietoterapia*. Warszawa: PZWL.

### Literatura uzupełniająca

1. Czasopismo „Nutrients” wydawnictwo MDPI. Dostęp: *Nutrients / An Open Access Journal from MDPI*
2. Czasopismo „Clinical Nutrition” wydawnictwo Elsevier. Dostęp: *Home Page: Clinical Nutrition (clinicalnutritionjournal.com)*
3. Czasopismo „European Journal of Nutrition” wydawnictwo Springer. Dostęp: *European Journal of Nutrition / Home (springer.com)*
4. Czasopismo „Journal of Human Nutrition and Dietetics” wydawnictwo Wiley. Dostęp: *Journal of Human Nutrition and Dietetics - Wiley Online Library*
5. Czasopismo “Polish Journal of Food and Nutrition Sciences”. Dostęp: *Polish Journal of Food and Nutrition Sciences (kwartalnik) (pan.pl)*
6. Czasopismo: *Zywność. Nauka. Technologia. Jakość*. Dostęp: *Polskie Towarzystwo Technologów Żywności Wydawnictwo Naukowe (pttz.org)*
7. Czasopismo: *ACTA POLONIAE PHARMACEUTICA – DRUG RESEARCH*, ISSN: 0001-6837

### Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS

Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Praca własna studenta: zajęcia bez nauczyciela (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ćwiczeniach	-	-	15 h
Udział w seminarium			15 h
Udział w konsultacjach	5 h	-	-
Przygotowanie się do wykładów/ćwiczeń/seminariów/ Przygotowanie do zaliczenia/egzaminu	-	25 h	-
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	5 h/ 0,2 ECTS	25 h/ 0,8 ECTS	30 h/ 1,0 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS <sup>10</sup>		

### Informacje dodatkowe, uwagi

W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych.