



KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	Nazwa przedmiotu	w jęz. polskim	ŻYWIENIE W RÓŻNYCH OKRESACH ŻYCIA
		w jęz. angielskim	FEEDING IN DIFFERENT LIFESPANS DEPENDING ON THE AGE OF A GIVEN PERSON

Kierunek	Towaroznawstwo
Specjalność	Usługi Żywieniowe i Dietetyka
Poziom kształcenia	studia pierwszego stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Profil kształcenia	ogólnoakademicki
Status przedmiotu	obowiązkowy
Rygor	egzamin

Semestr studiów	Liczba punktów ECTS	Liczba godzin w tygodniu				Liczba godzin w semestrze			
		W	C	L	P	W	C	L	P
5	3	1	2			15	30		
Razem w czasie studiów						45			

Wymagania w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji

Opanowanie w zakresie pozytywnym treści przedmiotów: żywienie człowieka, planowanie i ocena żywienia.

Cele przedmiotu

Przekazanie wiedzy nt. zasad odżywiania i układania jadłospisów w różnych okresach życia oraz zasad planowania jadłospisów w żywieniu zbiorowym.
Nabycie umiejętności planowania żywienia i prawidłowego doboru produktów, technik kulinarnych oraz opracowania zaleceń żywieniowych w żywieniu niemowląt, dzieci, młodzieży, kobiet w ciąży, osób starszych oraz ich realizacji w żywieniu zbiorowym.
Nabycie świadomości ważkości potrzeb żywieniowych osób w zależności od ich wieku oraz odpowiedzialności za ich zdrowie.

Osiągane efekty kształcenia dla przedmiotu (EKP)

Symbol	Po zakończeniu przedmiotu student:	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
EKP_01	wymienia i objaśnia zasady planowania jadłospisów w żywieniu zbiorowym.	K_W04
EKP_02	opisuje zasady odżywiania w różnych okresach życia.	K_W09
EKP_03	opisuje zalecenia i cele żywieniowe w zapobieganiu niedożywieniu osób w wieku starszym.	K_W13, K_W18
EKP_04	planuje prawidłowe jadłospisy dla osób w różnych okresach życia.	K_U02, K_U05
EKP_05	planuje żywienie oraz dobiera produkty i techniki kulinarne odpowiednio do założeń żywienia osób w różnych okresach życia w żywieniu zbiorowym.	K_U05, K_U08
EKP_06	modyfikuje jadłospisy zgodnie z zasadami żywienia osób w różnych okresach życia z wykorzystaniem metod oceny jadłospisów w żywieniu zbiorowym i prawidłowej interpretacji wyników.	K_W18, K_U02, K_U20
EKP_07	wykazuje kreatywność w planowaniu żywienia.	K_U17

EKP_08	jest zorientowany na potrzeby żywieniowe poszczególnych osób oraz wykazuje troskę i odpowiedzialność za ich zdrowie.	K_K03
EKP_09	aktywnie uczestniczy w dyskusji i zachowuje otwartość na poglądy innych osób oraz ostrożność i krytycyzm w wyrażaniu opinii.	K_K06
EKP_10	ma świadomość kształcenia przez całe życie.	K_K01

Treści programowe	Liczba godzin				Odniesienie do EKP
	W	C	L	P	
<p>Żywienie niemowląt. Karmienie naturalne – zalety karmienia naturalnego, skład pokarmu kobiecego, przeciwwskazania do karmienia naturalnego, leki zażywane przez matkę a karmienie piersią. Wprowadzanie nowych pokarmów do diety dziecka. Dieta matki karmiącej. Karmienie sztuczne w zależności od kwartału życia niemowlęcia.</p> <p>Żywienie dzieci w wieku 12-36 miesięcy - potrzeby żywieniowe małego dziecka, zasady układania jadłospisu, kształtowanie prawidłowych zachowań żywieniowych.</p> <p>Żywienie dzieci w wieku przedszkolnym - zalecane spożycie energii i składników pokarmowych oraz produktów spożywczych, kształtowanie właściwych zachowań żywieniowych.</p> <p>Opanowanie umiejętności doboru produktów i technik kulinarnych zalecanych w żywieniu dzieci małych i w wieku przedszkolnym.</p> <p>Układanie jadłospisu zgodnie z zasadami żywienia dzieci.</p> <p>Obliczanie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu, rozpisanie receptury potraw i sposobu ich przyrządzenia.</p>	3	6			EKP_01, EKP_02, EKP_04, EKP_05, EKP_07, EKP_08, EKP_09, EKP_10
<p>Żywienie dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Zalecenia w zakresie pokrycia potrzeb energetycznych, spożycia białka, witamin i składników mineralnych. Dienne racje pokarmowe. Zagrożenia żywieniowe wieku szkolnego. Żywienie młodzieży w okresie intensywnego wzrostu. Zapotrzebowanie energetyczne a aktywność fizyczna.</p> <p>Opanowanie umiejętności doboru produktów i technik kulinarnych.</p> <p>Układanie jadłospisu zgodnie z zasadami żywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym w zależności od stopnia aktywności fizycznej. Obliczanie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu, rozpisanie receptury potraw i sposobu ich przyrządzenia.</p>	3	6			EKP_01, EKP_02, EKP_04, EKP_05, EKP_07, EKP_08, EKP_09, EKP_10
<p>Żywienie osób dorosłych z uwzględnieniem zróżnicowanej aktywności fizycznej. Wadliwe żywienie i zwyczaje żywieniowe. Rozłożenie wartości energetycznej dziennej racji pokarmowej. Zapotrzebowanie energetyczne a aktywność fizyczna. Zalecane racje pokarmowe dla osób dorosłych.</p> <p>Opanowanie umiejętności doboru produktów i technik kulinarnych.</p> <p>Układanie 3-dniowego jadłospisu zgodnie z zasadami żywienia osób dorosłych o różnym stopniu aktywności fizycznej. Obliczanie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu, rozpisanie receptury potraw i sposobu ich przyrządzenia.</p>	2	4			EKP_01, EKP_02, EKP_04, EKP_05, EKP_07, EKP_08, EKP_09, EKP_10
<p>Żywienie przyszłej matki – racjonalna dieta, zasady układania jadłospisu.</p> <p>Żywienie kobiet ciężarnych. Metabolizm i żywienie kobiet w okresie okołoporodowym. Ogólne zmiany w metabolizmie kobiety ciężarnej. Zapotrzebowanie energetyczne w czasie ciąży – przyczyny zwiększonego zapotrzebowania energetycznego, przyrost tkankowy. Zapotrzebowanie na składniki pokarmowe – tłuszcze, białko, azot, aminokwasy, węglowodany, witaminy, składniki mineralne. Suplementacja żywieniowa w ciąży.</p> <p>Opanowanie umiejętności doboru produktów i technik kulinarnych.</p> <p>Modyfikacja 3-dniowego jadłospisu żywienia przyszłej matki i kobiet karmiących z uwzględnieniem wieku oraz kobiet ciężarnych z uwzględnieniem trymestru ciąży. Obliczanie wartości energetycznej i odżywczej zmodyfikowanego jadłospisu, rozpisanie receptury potraw i sposobu ich przyrządzenia.</p>	2	4			EKP_01, EKP_02, EKP_05, EKP_06, EKP_07, EKP_08, EKP_09, EKP_10
<p>Wegetarianizm w świetle nauki o żywieniu. Wartość odżywcza i zdrowotna diety wegetariańskiej. Wegetarianizm a pokrycie zapotrzebowania na składniki odżywcze u dzieci, młodzieży, kobiet</p>	2	4			EKP_01, EKP_02, EKP_04, EKP_05, EKP_07, EKP_08,

ciężarnych i karmiących. Opanowanie umiejętności doboru produktów i technik kulinarnych. Układanie jadłospisu zgodnie z zasadami diety wegetarińskiej. Obliczanie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu żywienia dzieci, młodzieży i osób dorosłych, wskazania w zakresie suplementacji preparatami witaminowo - mineralnymi, rozpisanie receptury potraw i sposobu ich przyrządzenia.					EKP_09, EKP_10
Żywienie osób starszych. Zmiany fizjologiczne i patologiczne w wieku starszym. Problemy żywieniowe w wieku starszym. Zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze. Zasady żywienia osób starszych. Postępowanie dietetyczne w niedożywieniu osób starszych – typy, przyczyny i metody diagnostyczne niedożywienia. Wskazówki dietetyczne w wybranych dolegliwościach występujących u chorych niedożywionych. Główne składniki diety w niedożywieniu, zasady zwiększania kaloryczności posiłków, zasady przygotowywania potraw. Charakterystyka wybranych diet stosowanych u osób niedożywionych – dieta płynna, dieta papkowata, dieta kleikowa. Zastosowanie gotowych diet przemysłowych do podaży doustnej u osób z niedożywieniem. Opanowanie umiejętności doboru produktów i technik kulinarnych. Modyfikacja 3-dniowego jadłospisu zgodnie z zasadami zapobiegania niedożywieniu. Obliczanie wartości energetycznej i odżywczej zmodyfikowanego jadłospisu, wskazania w zakresie suplementacji preparatami witaminowo – mineralnymi, rozpisanie receptury potraw i sposobu ich przyrządzenia.	3	6			EKP_01, EKP_02, EKP_03, EKP_05, EKP_06, EKP_07, EKP_08, EKP_09, EKP_10
Łącznie godzin	15	30			

Metody weryfikacji efektów kształcenia dla przedmiotu									
Symbol EKP	Test	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolokwium	Sprawozdanie	Projekt	Prezentacja	Zaliczenie praktyczne	Inne
EKP_01				X	X				
EKP_02				X	X				
EKP_03				X	X				
EKP_04				X	X				
EKP_05				X	X				
EKP_06				X	X				
EKP_07					X				
EKP_08					X				
EKP_09									X
EKP_10									X

Kryteria zaliczenia przedmiotu
Zaliczenie wykładów (ZW): dwa pozytywnie zaliczone kolokwia – uzyskanie co najmniej 60% punktów możliwych do zdobycia, forma zaliczenia pisemna- pytania otwarte, test: dopasowania odpowiedzi, test wyboru tak/nie, pytania ustrukturyzowane. Po zaliczeniu pisemnego kolokwium poprawkowego Student uzyskuje ocenę nie większą niż ocena dostateczna.
Zaliczenie ćwiczeń (ZĆ):
- sprawdziany z opanowania wiedzy teoretycznej i praktycznej przeprowadzane wg harmonogramu, maksymalna liczba punktów do uzyskania za sprawdziany - 42 pkt;
- pisemne sprawozdania, maksymalna liczba punktów do uzyskania za sprawozdania - 24 pkt;
- wykazanie się systematycznością, aktywnością i zaangażowaniem w teoretycznym przygotowaniu się do ćwiczeń i ich praktycznej realizacji, ocena obejmuje punktację za terminowe dostarczenie sprawozdania prowadzącemu, maksymalna liczba punktów do uzyskania - 12 pkt.
O końcowej ocenie z ćwiczeń decyduje suma punktów uzyskanych w czasie semestru, wynosząca maksymalnie 78 pkt.
Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest uzyskanie łącznie nie mniej niż 60% punktów (46,8 pkt.).
Po zaliczeniu pisemnego sprawdzianu poprawkowego Student uzyskuje ocenę nie większą niż ocena dostateczna.
Ocena końcowa z przedmiotu: 50% (ZW) + 50% (ZC)
Kryteria wystawienia oceny końcowej:
60,0%-68,0% - ocena dst
68,1%-76,0% - ocena dst +
76,1%-84,0% - ocena db:

84,1%-92,0% - ocena db +

92,1%-100% - ocena bdb

Uwaga: student otrzymuje ocenę powyżej dostatecznej, jeżeli uzyskane efekty kształcenia przekraczają wymagane minimum.

Nakład pracy studenta				
Forma aktywności	Szacunkowa liczba godzin przeznaczona na zrealizowanie aktywności			
	W	C	L	P
Godziny kontaktowe	15	30		
Czytanie literatury	9			
Przygotowanie do zajęć ćwiczeniowych, laboratoryjnych, projektowych		3		
Przygotowanie do egzaminu, zaliczenia	7	7		
Opracowanie dokumentacji projektu/sprawozdania		10		
Uczestnictwo w zaliczeniach i egzaminach	2	2		
Udział w konsultacjach	1	4		
Łącznie godzin	34	56		
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu	90			
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	3			
	Liczba godzin		ECTS	
Obciążenie studenta związane z zajęciami praktycznymi	56		2	
Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	54		2	

Literatura podstawowa

Gawęcki J. (red.), *Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*, PWN, Warszawa 2010

Grzymisławski M., Gawęcki J. (red.), *Żywność człowieka zdrowego i chorego*, PWN, Warszawa 2010

Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (red.), *Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych*, PZWL, Warszawa 2008, znowelizowane 2012

Literatura uzupełniająca

Woś H., Staszewska-Kwak A., *Żywność dzieci*, PZWL, Warszawa 2008

Szostak-Węgierek D., Cichońska A., *Żywność kobiet w ciąży*, PZWL, Warszawa 2005

Jarosz M., *Żywność osób w wieku starszym*, IŻŻ, Warszawa 2011

Rogulska A., *Postępowanie dietetyczne w niedożywieniu*, PZWL, Warszawa 2011

Celejowa I., *Żywność w sporcie*, PZWL, Warszawa 2008

Ziemiański S. i in., *Wegetarianizm w świetle nauki o żywności i żywieniu*, Wyd. Instytut Danone, Warszawa 1997

Jarosz M. (red.), *Praktyczny poradnik dietetyki*, IŻŻ, Warszawa 2010

Wądołowska L., *Żywnościowe podłoże zagrożeń zdrowia w Polsce*, Wyd. UWM, Olsztyn 2010

Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, PZWL, Warszawa 2005

Osoba odpowiedzialna za przedmiot

dr inż. Anna Platta

KTiZJ

Pozostałe osoby prowadzące przedmiot
