

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Kultura Fizyczna Osób Starszych

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna
Trener Personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Dietetyka i suplementacja
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Dietetics and Supplementation
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD3
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
5	15	15	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie dietetyki i suplementacji diety osób starszych

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 znajomość anatomicznych, biochemicznych i fizjologicznych podstaw żywienia człowieka

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Posiada podstawową wiedzę w zakresie biochemicznych i fizjologicznych podstaw dietetyki oraz żywieniowo-suplementacyjnych uwarunkowań zdrowia osób starszych
- EK2 Wiedza: Zna terminologię w zakresie dietetyki i suplementacji
- EK3 Wiedza: Potrafi analizować zalecenia i normy żywieniowe dla osób starszych
- EK4 Wiedza: Potrafi zaplanować postępowanie dietetyczno- suplementacyjne dla osób starszych
- EK5 Wiedza: Potrafi opracować racje pokarmowe dla osób starszych z uwzględnieniem założeń wybranych diet leczniczych
- EK6 Kompetencje społeczne: Jest zorientowany na wzbogacanie wiedzy żywieniowej i dbałość o zdrowy sposób żywienia

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Zalecenia żywieniowe dla osób starszych. Planowanie żywienia osób starszych.	4
W2	Diety lecznicze- klasyfikacja, charakterystyka i zastosowanie	4
W3	Przegląd alternatywnych modeli żywieniowych w kontekście analizy założeń i zaleceń tzw. modnych diet. Wartość odżywcza i zdrowotne konsekwencje stosowania diet nefizjologicznych	4
W4	Skuteczność suplementów stosowanych w sporcie w świetle rezultatów badań naukowych i rekomendacji światowych ośrodków sportowych.	3
	RAZEM	15

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Założenia do planowania jadłospisów dla osób starszych	2
Ć2	Opracowanie przykładowych posiłków zgodnie z zaleceniami żywieniowymi dla osób starszych	2
Ć3	Opracowanie przykładowych racji pokarmowych z uwzględnieniem założeń wybranych diet leczniczych. Strategie dietetyczne zorientowane na normalizację masy ciała.	4
Ć4	Analiza wartości odżywczej wybranych diet nefizjologicznych	4
Ć5	Rodzaje środków ergogenicznych stosowanych w sporcie. Przegląd suplementów i odżywek wspomagających sprawność organizmu i zdrowie	3
	RAZEM	15



7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Dyskusja
- M2 Praca w grupach
- M3 Prezentacje multimedialne

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	15
Opracowanie wyników	30
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Projekt indywidualny
F2	Odpowiedź ustna

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Zaliczenie pisemne
----	--------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	dostateczny poziom wiedzy i umiejętności w zakresie planowania żywienia i suplementacji osób starszych
---	--

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	co najmniej 51% poprawnych odpowiedzi w teście zaliczeniowym w zakresie żywienia, suplementacji i planowania strategii dietetycznych dla osób starszych
NA OCENĘ 4	co najmniej 75% poprawnych odpowiedzi w teście zaliczeniowym w zakresie żywienia, suplementacji i planowania strategii dietetycznych dla osób starszych
NA OCENĘ 5	co najmniej 95% poprawnych odpowiedzi w teście zaliczeniowym w zakresie żywienia, suplementacji i planowania strategii dietetycznych dla osób starszych
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	co najmniej 51% poprawnych odpowiedzi w teście zaliczeniowym w zakresie żywienia, suplementacji i planowania strategii dietetycznych dla osób starszych



NA OCENĘ 4	co najmniej 75% poprawnych odpowiedzi w teście zaliczeniowym w zakresie żywienia, suplementacji i planowania strategii dietetycznych dla osób starszych
NA OCENĘ 5	co najmniej 95% poprawnych odpowiedzi w teście zaliczeniowym w zakresie żywienia, suplementacji i planowania strategii dietetycznych dla osób starszych
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	dostateczna umiejętność analizy norm i zaleceń żywieniowych dla osób starszych
NA OCENĘ 4	dobra umiejętność analizy norm i zaleceń żywieniowych dla osób starszych
NA OCENĘ 5	bardzo dobra umiejętność analizy norm i zaleceń żywieniowych dla osób starszych
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	dostateczna umiejętność analizy norm i zaleceń żywieniowych dla osób starszych
NA OCENĘ 4	dobra umiejętność analizy norm i zaleceń żywieniowych dla osób starszych
NA OCENĘ 5	bardzo dobra umiejętność analizy norm i zaleceń żywieniowych dla osób starszych
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	dostateczna umiejętność analizy norm i zaleceń żywieniowych dla osób starszych
NA OCENĘ 4	dobra umiejętność analizy norm i zaleceń żywieniowych dla osób starszych
NA OCENĘ 5	bardzo dobra umiejętność analizy norm i zaleceń żywieniowych dla osób starszych
EFEKT KSZTAŁCENIA 6	
NA OCENĘ 3	przeciętna aktywność na zajęciach
NA OCENĘ 4	wysoka aktywność na zajęciach
NA OCENĘ 5	bardzo wysoka aktywność na zajęciach

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W08 K_W09 K_W10	Cel1	W1 W2 W3 W4		F2 P1
EK2	K_W09 K_W08 K_W10	Cel1	W1 W2 W3 W4		F2 P1
EK3	K_U22	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5		F1
EK4	K_U22	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5		F1
EK5	K_U22	Cel1	W1 W2 W3 W4 Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5		F1
EK6	K_K01	Cel1	W1 W2 W3 W4 Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5		F2 F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B. — *Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw*, Warszawa, 2008, PZWL
- 2 Ciborowska H., Rudnicka A. — *Dietetyka*, Warszawa, 2015, PZWL
- 3 Zajac A., Zydek G., Michalczyk M., Poprzecki S., Czuba M., Gołas A., Boruta-Gojny — *Żywnienie i suplementacja w sporcie, rekreacji i stanach chorobowych*, Katowice, 2014, Wyd. AWF



LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Burke L, Deakin V.** — *Clinical Sports Nutrition*, Australia, 2006, McGraw-Hill Medical

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Barbara Frączek (kontakt: barbara.fraczek@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Barbara Frączek (kontakt: barbara.fraczek@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....