



Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):	
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)	Obciążenie studenta (h)
1. Godziny kontaktowe:	30
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):	25
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	55
Punkty ECTS za moduł/przedmiotu	2
Uwagi	
Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty kształcenia)	
Wykłady <ol style="list-style-type: none">1. Zasady prawidłowego żywienia. Znaczenie makroskładników diety dla zachowania zdrowia.2. Źródła pokarmowe mikro- i makro składników diety3. Czynniki ryzyka występowania wybranych chorób cywilizacyjnych.4. Charakterystyka diety śródziemnomorskiej i jej znaczenie dla zachowania zdrowia5. Dietoterapia cukrzycy i nadciśnienia tętniczego.	
Seminaria	
Ćwiczenia <ol style="list-style-type: none">1. Obliczanie wartości odżywczej diet z wykorzystaniem tablic wartości odżywczej produktów i potraw oraz albumów z fotografiami produktów i potraw. Porównanie uzyskanych wyników z aktualnymi normami żywieniowymi. Ocena ilościowa i jakościowa badanych diet.2. Obliczanie ładunku glikemicznego śniadania studenta. Interpretacja wyników. Próba opracowania składu śniadania o niskim ładunku glikemicznym. Zastosowanie indeksów i ładunków glikemicznych w planowaniu jadłospisów. Skutki zdrowotne wysokiej glikemii poposiłkowej.3. Obliczanie wskaźników wartości odżywczej białka śniadania (WAO, NDPcal) na podstawie składu aminokwasowego. Wartość biologiczna białka pokarmowego.4. Żywieniowe czynniki ryzyka cywilizacyjnych chorób metabolicznych na podstawie badań epidemiologicznych: North Karelia, Seven Countries Study, Framingham Heart Study, EPIC. Tablice SCORE do oceny ryzyka śmierci z powodu chorób sercowo-naczyniowych. Test FINDRISC do oceny występowania cukrzycy typu II.5. Skutki zdrowotne stosowania diet alternatywnych: dieta: optymalna Kwaśniewskiego, Atkinsa, Montignac, Dukana, wegetariańska (semi-, lakto-, owolakto-, pesco-), wegańska (ogólnie oraz: frutarianizm, witarianizm), dr Budwig. Zaliczenie zajęć.	
Inne	
Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje) <ol style="list-style-type: none">1. Gawęcki J., Roszkowski W.: Żywnie człowieka a zdrowie publiczne. T.3, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 20092. Jarosz M. (red): „Praktyczny podręcznik dietetyki” IŻŻ, Ministerstwo Zdrowia, 2007-20113. Gawęcki J., Hryniewiecki L.: Żywnie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009	
Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (nie więcej niż 3 pozycje) <ol style="list-style-type: none">1. Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B.: Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008	

Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...) rzutnik multimedialny, tablice wartości odżywczej, albumy z barwnymi fotografiami produktów i potraw, waga do analizy składu ciała, wzrostomierz, ciśnieniomierz.	
Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu) Zaliczenie I roku studiów	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: (określić formę i warunki zaliczenia zajęć wchodzących w zakres modułu/przedmiotu, zasady dopuszczenia do egzaminu końcowego teoretycznego i/lub praktycznego, jego formę oraz wymagania jakie student powinien spełnić by go zdać, a także kryteria na poszczególne oceny)	
<ol style="list-style-type: none">1. Obecność na wykładach2. Realizacja wszystkich zadań objętych programem ćwiczeń, aktywny udział w zajęciach, zaliczenie kolokwium końcowego3. Samokształcenie – opracowanie informacji na temat wskazanej diety alternatywnej	
Ocena:	Kryteria oceny: (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem,)

Nazwa i adres jednostki prowadzącej moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email

Zakład Dietetyki
Ul. Parkowa 34
Tel. 71 348-25-70

bozena.regulska-ilow@umed.wroc.pl

Koordinator / Osoba odpowiedzialna za moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email

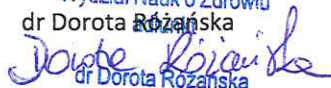
dr Dorota Róžańska

**Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia: Imię i Nazwisko, stopień/tytuł naukowy lub
zawodowy, dziedzina naukowa, wykonywany zawód, forma prowadzenia zajęć .**

dr Dorota Róžańska WY
mgr Paulina Łoboś, CN

Data opracowania sylabusu

30.09.2019

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
Sylabus opracowała
Wydział Nauk o Zdrowiu
dr Dorota Róžańska

dr Dorota Róžańska

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
Wydział Nauk o Zdrowiu

dr hab. Bożena Regulska-Ilow, prof. nadzw.

Podpis Dziekana właściwego wydziału

.....