

## KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu  
Kierunek studiów: Fizjoterapia  
Forma studiów: Stacjonarne/Niestacjonarne  
Stopień studiów: Magisterskie, jednolite  
Specjalności: Bez specjalności  
2023/2024

NAZWA PRZEDMIOTU	
NAZWA PRZEDMIOTU	Dietetyczny coaching
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
PROWADZĄCY	Dr Izabela Zbrońska, dr Magdalena Stachura
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	Dr Izabela Zbrońska, dr Magdalena Stachura
LICZBA GODZIN:	
WYKŁADY:	10 ZAO
ĆWICZENIA:	18 ZAL
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1:	Zapoznanie studentów z zasadami prawidłowego żywienia
CEL 2:	Poszerzenie wiedzy o elementy żywienia w określonych grupach i jednostkach chorobowych. Znajomość podstawowych diet. Poszerzenie wiedzy na temat suplementacji.
EFEKTY UCZENIA SIĘ	
B.W.4	Student posiada wiedzę dotyczącą zagadnień zdrowego żywienia.
C.U.17	Student potrafi określić podstawowe zapotrzebowanie energetyczne, zaprogramować odpowiednią dietę.
WYMAGANIA WSTĘPNE	
	Podstawowe wiadomości z zakresu anatomii układu pokarmowego.
TREŚCI PROGRAMOWE	
W	Makroelementy: białka, węglowodany, tłuszcze i ich znaczenie w żywieniu. Piramida żywienia zdrowego człowieka.

NAZWA PRZEDMIOTU	
W	Mikroelementy: witaminy i składniki mineralne. Rola wody w organizmie.
W	Ogólna charakterystyka chorób dietozależnych i podstawowe zasady żywienia (otyłość, cukrzyca, celiakia, osteoporoza i nadciśnienie tętnicze).
W	Żywienie w profilaktyce chorób krążenia i chorób nowotworowych.
C	Podstawowa PPM, całkowita przemiana materii, CPM – sposoby obliczania. Wyznaczanie wskaźnika PAL. Procesy energetyczne w organizmie człowieka.
C	Wartości energetyczne pożywienia i zapotrzebowanie energetyczne organizmu. Somatotyp człowieka. Suplementacja w sporcie. Żywność funkcjonalna.
C	Klasyfikacja i charakterystyka diet. Dieta bogatoresztkowa, łatwostrawna, wysoko i niskowęglowodanowa, ubogoenergetyczna, bogatobiałkowa. Załamanie metaboliczne. Prezentacja diet. Reverse diet, Reffed diet, Cheat Meal.
METODY DYDAKTYCZNE	
	Wykład, metody e-learningowe, ćwiczenia
NAKŁAD PRACY STUDENTA:	
GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM	28
GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO	Przygotowanie do zajęć 10 Przygotowanie do zaliczenia - 12
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	50
REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA	
	Obecność oraz aktywny udział w zajęciach, a także uzyskanie pozytywnych ocen z zaliczenia. Wykłady – zaliczenie z oceną, ćwiczenia zaliczenie.
METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW:	
W ZAKRESIE WIEDZY:	Test wielokrotnego wyboru
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI:	Opracowanie projektu wybranej diety.
W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:	Aktywność na zajęciach

NAZWA PRZEDMIOTU	
SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE:	Kolokwia, prace śródsesemestralne
SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin)	Kolokwium zaliczeniowe. Test.
KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ	
NA OCENĘ 3,0	50% - 64% poprawnych odpowiedzi
NA OCENĘ 3,5	65% -74% poprawnych odpowiedzi
NA OCENĘ 4,0	75% -84% poprawnych odpowiedzi
NA OCENĘ 4,5	85% - 89% poprawnych odpowiedzi
NA OCENĘ 5,0	90% -100% poprawnych odpowiedzi
LITERATURA OBOWIĄZKOWA	
Ciborowska H., Rudnicka A., Ciborowski A.	Dietetyka – żywienie zdrowego i chorego człowieka, Warszawa 2017, PZWL
Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D.	Dietoterapia, Warszawa 2010, PZWL
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	
Pitchford P.	Odżywianie dla zdrowia, Warszawa 2008, Wyd.Galaktyka