

Nazwa przedmiotu/modułu:		Diety alternatywne			
Nazwa angielska:		Alternative Diets			
Kierunek studiów:		Dietetyka			
w zakresie:		Dietetyka w rekreacji			
Tryb/Poziom studiów:		Stacjonarne / I-go stopnia – licencjackie			
Profil studiów		Praktyczny			
Jednostka prowadząca:		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk Medycznych			
Prowadzący przedmiot:		mgr Magdalena Otto			
Status przedmiotu:		w zakresie			
I Formy zajęć, liczba godzin					
Semestr	Wykład	Ćwiczenia	Laboratoria	Łącznie	ECTS
5	10	-	25	35	1+2
Razem:					3
II. Cel przedmiot					
C 1	Zapoznanie studenta z dietami alternatywnymi, ich założeniami, wadami i zaletami.				
C 2	Rozwijanie umiejętności i postaw służących zdrowiu.				
C 3	Przygotowanie studenta do samodzielnego wdrażania działań dietetycznych				
III. Wymagania wstępne w kategoriach wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:					
Wiedza z zakresu żywienia człowieka, dietetyki klinicznej oraz pracowni żywienia i dietetyki.					
IV. Oczekiwane efekty uczenia się					
Wykłady					
EU1	Student zna i potrafi scharakteryzować diety alternatywne uwzględniając ich wady i zalety.				
EU2	Student zna , potrafi wprowadzić zasady zdrowego żywienia oraz prawidłowego stylu życia , zna czynniki i następstwa nieprawidłowego odżywiania.				
EU3	Student stosuje prawidłowy dobór surowców i produktów, oraz odpowiednie techniki do sporządzania potraw wykorzystywanych w dietoterapii.				
EU4	Student oblicza wartość odżywczą i energetyczną posiłków i potraw.				
Laboratoria					
EU5	Student oblicza wartość odżywczą i energetyczną planowanych diet.				
EU6	Student potrafi sprawnie obsługiwać program komputerowy Dietetyk 2.0.				
EU7	Student rozumie potrzebę stałego aktualizowania wiedzy, jest świadom własnych ograniczeń i dostrzega potrzebę dalszego zgłębiania wiedzy odnośnie wpływu diet alternatywnych na zdrowie				
V Treści programowe:					
Forma zajęć: wykłady					
W1	Charakterystyka wybranych diet niekonwencjonalnych: dieta szwedzka, dieta hollywoodzka, dieta francuska, dieta hinduska, dieta japońska, dieta kopenhadzka, dieta kosmonautów, dieta księżycowa.				2
W2	Charakterystyka wybranych diet niskowęglowodanowych: dieta Atkinsa, dieta Dukana, Cykliczna dieta ketogeniczna, dieta dr Lutza, dieta Kwaśniewskiego, dieta dr Ellisa,				2

	dieta niskocukrowa, dieta dr Dąbrowskiej	
W3	Charakterystyka i podstawowe założenia diet kolorowych: dieta żółta, dieta zielona, dieta fioletowa, dieta czerwona, dieta błękitna.	1
W4	Terapie alternatywne w chorobach nowotworowych.	1
W5	Charakterystyka i założenia diet zgodnych z grupą krwi.	1
W6	Charakterystyka niekonwencjonalnych diet odchudzających: dieta ryżowa, dieta ziemniaczana, dieta makaronowa.	1
W7	Charakterystyka niekonwencjonalnych diet odchudzających: dieta jogurtowa, dieta mleczna, dieta chronometryczna, dieta kapuściana.	1
W8	Podsumowanie wiedzy.	1
Suma godzin		10
Forma zajęć: laboratoria		Liczba godzin
Lab. 1	Planowanie sposobu żywienia w diecie ryżowej i ziemniaczanej. Analiza przykładowych jadłospisów.	1
Lab.2	Planowanie sposobu żywienia w diecie mlecznej i jogurtowej. Analiza przykładowych jadłospisów.	1
Lab.3	Planowanie sposobu żywienia w diecie kapuścianej. Analiza przykładowych jadłospisów.	1
Lab.4	Planowanie sposobu żywienia w diecie Kwaśniewskiego i Atkinsa. Analiza przykładowych jadłospisów.	1
Lab.5	Planowanie żywienia wg zasad diety wegańskiej.	2
Lab.6	Planowanie diety redukcyjnej wg zasad diety Montignaca oraz diety dr Haya.	2
Lab.7	Planowanie diety redukcyjnej wg zasad diety makrobiotycznej i diety Diamondów.	2
Lab.8	Planowanie diety redukcyjnej wg zasad diety zgodnej z grupą krwi.	2
Lab.9	Planowanie posiłków z wykorzystaniem produktów zalecanych w dietach kolorowych (żółta, zielona, czerwona, fioletowa, błękitna).	2
Lab.10	Planowanie żywienia w dietach zakładających zmianę stylu przyrządzania potraw: dieta 5 przemian, dieta RAW.	2
Lab.11	Dieta szwedzka, dieta kopenhadzka, dieta hollywoodzka. Analiza i interpretacja przykładowych jadłospisów.	2
Lab.12	Dieta francuska, dieta hinduska, dieta księżycowa. Analiza i interpretacja przykładowych jadłospisów.	2
Lab.13	Dieta Dukana , Cykliczna Dieta Ketogeniczna. Analiza i interpretacja przykładowych jadłospisów.	2
Lab.14	Dieta dr Lutza, dieta dr Ellisa. Analiza i interpretacja przykładowych jadłospisów.	2
Lab.15	Podsumowanie wiedzy.	1
Suma godzin		25
VI. Narzędzia dydaktyczne		
1.	Komputer	
2.	Rzutnik multimedialny	
3.	Tablice wartości odżywczych produktów i potraw	
4.	Program komputerowy Dietetyk Pro	
5.	Kalkulatory	
6.	Plansze	
VII. Metody dydaktyczne		
1.	Ćwiczenie przedmiotowe praktyczne	
2.	Opis przypadku	
3.	Wykład informacyjny	
4.	Analiza literatury	
5.	Dyskusja dydaktyczna	
6.	Formy pracy : praca indywidualna, w parach, w grupach	
VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)		
F1	Ocena aktywności studenta na ćwiczeniach.	
F2	Wejściówki na ćwiczeniach.	
P1	Kolokwium zaliczeniowe laboratorium (test jednokrotnego wyboru + zadanie praktyczne w programie Dietetyk Pro)	

P2	Test jednokrotnego wyboru.					
IX Obciążenie pracą studenta						
Forma aktywności			Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności			
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)			35			
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta)			5			
Przygotowanie się do zajęć			35			
Przygotowanie się do kolokwium końcowego			15			
SUMA			90			
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU			3			
X Literatura podstawowa i uzupełniająca						
Literatura podstawowa:						
1. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wyd. Lek. PZWL. Warszawa 2017.						
2. Krawczyk M., Dieta pęgańska: wege+paleo, fit, sport, energia. Wyd. SBM 2019						
3. L.Ostrowska, Dietetyka. Kompendium. Wyd. PZWL 2020						
Literatura uzupełniająca:						
4. Masley S., Bowden J., Zdrowy tłuszcz: jak schudnąć i być zdrowym, jedząc więcej tłuszczu. Wyd. Bukowy Las 2017						
5. Borawska M., Malinowska M., Wegetarianizm: zalety i wady Wyd.PZWL 2009						
XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD WERYFIKACJI						
Efekty uczenia się	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EU1	K_W_09, K_U_07, K_U_08, K_U_14, K_K_01, K_K_09	C1, C2, C3	W1, W2, W3, W4, W5	2,6	3,5	P2
EU2	K_W_09,K_W_10, K_U_03, K_U_04, K_U_07, K_K_09	C1, C2, C3	W1, W2, W3, W4, W5	2,6	3,5	P2
EU3	K_W_04, K_W_09, K_U_02, K_U_04, K_U_09, K_U_16,	C1, C2, C3	W1, W2, W3, W4, W5, Lab.1, Lab.2, Lab.3, Lab.4, Lab.5, Lab.6, Lab.7, Lab.8, Lab.9, Lab.10, Lab.11, Lab.12, Lab.13, Lab.14	1,2,3,4,5,6	1,2,3,4,5,6	F1, F2, P1,P2
EU4	K_W_09, K_W_10, K_W_15, K_U_07, K_K_01	C1, C2, C3	W1, W2, W3, W4, W5, Lab.1, Lab.2, Lab.3, Lab.4, Lab.5, Lab.6, Lab.7, Lab.8, Lab.9, Lab.10, Lab.11,	1,2,3,4,5,6	1,2,3,4,5,6	F1, F2, P1,P2

			Lab.12, Lab.13, Lab.14			
EU5	K_W_09, K_W_10, K_W_15, K_U_01, K_U_03, K_U_07, K_U_08, K_K_01,	C1, C2, C3	Lab.1, Lab.2, Lab.3, Lab.4, Lab.5, Lab.6, Lab.7, Lab.8, Lab.9, Lab.10, Lab.11, Lab.12, Lab.13, Lab.14	1,2,3,4,5,6	1,2,3,4,5,6	F1, F2, P1,P2
EU 6	K_W_09, K_W_10, K_W_15, K_U_01, K_U_03, K_U_07, K_U_08, K_K_01,	C1,C 3	Lab.1, Lab.2, Lab.3, Lab.4, Lab.5, Lab.6, Lab.7, Lab.8, Lab.9, Lab.10, Lab.11, Lab.12, Lab.13, Lab.14	1,2,3,4,5,6	1,2,3,4,5,6	F1, F2, P1,P2

XII. ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

W celu pełnej orientacji studenta, co do stawianych mu wymagań oraz zakresu sprawdzania opanowanych przez niego wiadomości i umiejętności, na pierwszych zajęciach przedstawiane są przez prowadzącego zajęcia szczegółowe informacje precyzujące, jaką ocenę można otrzymać w zależności od stopnia opanowania danego efektu.

XIII. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Zajęcia odbywają się zgodnie z zapisami w planie zajęć
Terminy konsultacji podawane są na pierwszych zajęciach.
Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT