

## KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0915.4.DI1.B/C.ŻKCK	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Żywnienie kobiet w okresie ciąży i karmienia</i> <i>Nutrition of women during pregnancy and lactation</i>
	angielskim	

## 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Dietetyka
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia I stopnia
1.4. Profil studiów	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	Prof. dr hab. Edyta Suliga, , dr n. rol. Kamila Sobaś
1.6. Kontakt	edyta.suliga@ujk.edu.pl

## 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Polski/angielski (1h ćwiczeń)
2.2. Wymagania wstępne	Wiedza z zakresu podstaw żywienia człowieka

## 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykłady/ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK z wykorzystaniem środków audiowizualnych	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną/zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykłady: wykład informacyjny, konwersatoryjny; ćwiczenia – ćwiczenia przedmiotowe, instruktaż, projekt, dyskusja.	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Szostak-Węgierek D. Żywnienie kobiet w ciąży i karmienia piersią. PZWL, Warszawa, 2021.</li> <li>2. Szponar L. Zmniejszanie ryzyka zagrożenia zdrowia kobiet w wieku prokreacyjnym poprzez wpływ na sposób żywienia – założenia do strategii. IŻŻ, Warszawa, 2013.</li> <li>3. <a href="http://www.who.int/nutrition/publications/pregnant/en/">http://www.who.int/nutrition/publications/pregnant/en/</a></li> </ol>
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jarosz M. (red) Normy żywienia dla populacji polskiej i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa, 2020.</li> <li>2. Dobrzańska A., Obrycki Ł., Socha P. Suplementacja diety. Wytczne postępowania u dzieci, kobiet ciężarnych i karmiących piersią. Standardy Medyczne. Media-Press, Warszawa, 2015.</li> <li>3. Rasmussen K.M., Yaktine A.L. Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines. Institute of Medicine of the National Academies, Washington, 2009.</li> </ol>

## 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

<p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Wykłady:</b></p> <p>C1. Przekazanie studentom wiedzy dotyczącej zasad prawidłowego żywienia kobiet w okresie prekonceptyjnym ciąży.</p> <p>C2. Przekazanie studentom wiedzy dotyczącej zasad prawidłowego żywienia kobiet w okresie karmienia.</p> <p><b>Wykłady i ćwiczenia:</b></p> <p>C1. Kształtowanie umiejętności ustalania zapotrzebowania energetycznego, układania jadłospisów i oceny wartości odżywczej diety kobiet w okresie prekonceptyjnym, ciąży i karmienia.</p> <p>C2. Kształtowanie postawy dbałości o dobro matki i dziecka.</p>
<p><b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Wykłady:</b></p> <p>Błędy w żywieniu i zaburzenia odżywiania kobiet w wieku prekonceptyjnym. Sposób żywienia i masa ciała a płodność kobiet i mężczyzn. Znaczenie prawidłowych przyrostów masy podczas ciąży. Zasady prawidłowego żywienia kobiet w ciąży. Normy spożycia energii i zapotrzebowanie na składniki odżywcze kobiet w ciąży. Choroby przenoszone przez żywność, ich źródła i wpływ na przebieg ciąży. Zasady prawidłowego żywienia kobiet podczas karmienia piersią. Suplementacja diety w czasie ciąży i laktacji.</p> <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <p>Dieta dla kobiet planujących macierzyństwo oraz kobiet w I trymestrze ciąży. Ustalanie zapotrzebowania energetycznego kobiet w ciąży. Planowanie diety dla kobiet w II trymestrze ciąży. Planowanie diety dla kobiet w III trymestrze ciąży. Modyfikacje żywienia w najczęściej występujących dolegliwościach w czasie ciąży. Karmienie piersią a zdrowie matki i</p>

dziecka. Dieta kobiety podczas karmienia piersią. Analiza wybranych prac w języku obcym z uwzględnieniem treści programowych.

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie <b>WIEDZY:</b>		
W01	Opisuje złożoność wpływu żywienia na zdrowie prokreacyjne człowieka.	DI1P_W07
W02	Zna zasady prawidłowego żywienia kobiet w ciąży i w okresie karmienia.	DI1P_W06
w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	Potrafi określić zapotrzebowanie energetyczne i ułożyć jadłospis adekwatny do zapotrzebowania na składniki odżywcze dla kobiety ciężarnej lub karmiącej.	DI1P_U03 DI1P_U04
U02	Potrafi wskazać błędy w żywieniu kobiety ciężarnej lub karmiącej i zaproponować odpowiednią modyfikację jej diety.	DI1P_U03 DI1P_U04
w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	Jest świadomy konieczności konsultowania problemów żywieniowych kobiet ciężarnych i karmiących z lekarzem ginekologiem.	DI1P_K02
K02	Wykazuje dbałość o dobro matki i dziecka.	DI1P_K03

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																	
	Kolokwium			Aktywność na zajęciach			Projekt											
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć											
	W	C	...	W	C	...	W	C	...									
W01	+				+			+										
W02	+				+			+										
U01	+				+			+										
U02	+				+			+										
K01	+				+			+										
K02	+																	

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Wykład (W)	3	61-68% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
	3,5	69-76% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
	4	77-84% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
	4,5	85-92% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
	5	93-100% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
Ćwiczenia (C)	3	61-68% jako średnia z projektu i aktywności na zajęciach.
	3,5	69-76% jako średnia z projektu i aktywności na zajęciach.
	4	77-84% jako średnia z projektu i aktywności na zajęciach.
	4,5	85-92% jako średnia z projektu i aktywności na zajęciach.
	5	93-100% jako średnia z projektu i aktywności na zajęciach.

**5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA**

<b>Kategoria</b>	<b>Obciążenie studenta</b>	
	<b>Studia stacjonarne</b>	<b>Studia niestacjonarne</b>
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	<b>25</b>	<b>20</b>
<i>Udział w wykładach</i>	10	10
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	15	10
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	<b>25</b>	<b>30</b>
<i>Przygotowanie do wykładu</i>	15	15
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	10	15
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

**Przyjmuję do realizacji** (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....