

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2023-2026

(skrajne daty)

Rok akademicki 2025/2026

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE/MODULE

Nazwa przedmiotu/ modułu	Żywienie kobiet ciężarnych i karmiących
Kod przedmiotu*	
Wydział (nazwa jednostki prowadzącej kierunek)	Kolegium Nauk Medycznych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Nauk o Zdrowiu, Zakład Dietetyki
Kierunek studiów	Dietetyka
Poziom kształcenia	Studia I stopnia
Profil	Ogólnoakademicki
Forma studiów	Stacjonarne
Rok i semestr studiów	Rok III; Semestr V
Rodzaj przedmiotu	Kierunkowy
Język wykładowy	Polski
Koordynator	Mgr Magdalena Zielińska
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	Mgr Magdalena Zielińska

* - zgodnie z ustaleniami na Wydziale

1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Semestr (nr)	Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?)	Liczba pkt. ECTS
V	10	20							3

1.2. Sposób realizacji zajęć

x zajęcia w formie tradycyjnej

x zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość
(wykłady)**1.3 Forma zaliczenia przedmiotu /modułu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)**

WYKŁAD - ZALICZENIE BEZ OCENY

ĆWICZENIA - ZALICZENIE Z OCENĄ

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Znajomość zagadnień i zaliczenia przedmiotów: Anatomia i fizjologia człowieka: budowa narządów płciowych żeńskich i męskich, fizjologia cyklu miesięczkowego kobiety.

3. CELE, EFEKTY KSZTAŁCENIA, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

3.1 Cele przedmiotu/modułu

C ₁	Zaznajomienie z zalecanym sposobem żywienia kobiet w ciąży fizjologicznej, w wybranych chorobach w ciąży oraz kobiet karmiących.
C ₃	Zaznajomienie studentów z zasadami i normami żywienia kobiet w ciąży i karmiących, wybranych patologiami ciąży.
C ₄	Kształtowanie umiejętności oceny zapotrzebowania energetycznego i zapotrzebowania na składniki odżywcze u kobiet w ciąży, porożu, laktacji.
C ₅	Kształtowanie umiejętności układania jadłospisu dla kobiety w okresie przedkoncepcyjnym, w poszczególnych trymestrach ciąży, laktacji oraz wybranych patologiami ciąży.
C ₆	Kształtowanie postawy odpowiedzialności za podejmowane interwencje dietetyczne w grupie kobiet w ciąży i karmiących.

3.2 Efekty kształcenia dla przedmiotu/ modułu (wypełnia koordynator)

EK (efekt kształcenia)	Treść efektu kształcenia zdefiniowanego dla przedmiotu (modułu)	Odniesienie do efektów kierunkowych (KEK)
EK_01	Wykazuje się wiedzę w zakresie fizjologii ciąży, omawia normy na energię i składniki odżywcze u kobiet w poszczególnych trymestrach ciąży i ciąży powikłanej chorobą.	K_Wo8
EK_02	Omawia zasady żywienia kobiety w okresie przedkoncepcyjnym, w ciąży i karmienia piersią.	K_Wo9
EK_03	Kształtuje umiejętności porady dietetycznej i wywiadu żywieniowego, dobiera kryteria oceny stanu odżywienia, przygotowuje wytyczne do jadłospisu dla kobiety ciężarnej i karmiącej.	K_U03
EK_04	Uznaje znaczenie wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i naukowych oraz zasięgania opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu.	K_Ko4
EK_05	Posiada świadomość własnych ograniczeń i konieczności konsultowania problemów z doświadczonym specjalistą, innym niż specjalista z zakresu dietetyki.	K_Ko5
EK_06	Jest gotów do planowania i współdziałania w procesie badawczym.	K_Ko7

3.3 Treści programowe (wypełnia koordynator)

A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne wykładów
1. Cięża - objawy, zmiany ogólnoustrojowe. Żywienie kobiet w okresie przedkoncepcyjnym, w czasie ciąży.
2. Żywienie w poszczególnych trymestrach ciąży. Przyrosty masy ciała podczas ciąży. Zapotrzebowanie na składniki pokarmowe u kobiet w ciąży, karmiących.
3. Wybrane choroby współistniejące z ciążą (niedokrwistość ciężarnych, cukrzyca ciążowa, cholestaza ciążowa, nadciśnienie tętnicze indukowane ciążą) - zasady żywienia.
4. Bezpieczeństwo związane ze stosowaniem wybranych diet u kobiet w ciąży, podczas laktacji.

B. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

Treści merytoryczne ćwiczeń
1. Wpływ diety na płodność - aktualny stan wiedzy.
2. Patogeny niebezpieczne w ciąży i ich źródła pokarmowe. Zatrucia pokarmowe a ciąża.
3. Żywienie w okresie przedkoncepcyjnym, ciąży oraz laktacji. Cele, założenia diety, zapotrzebowanie na składniki odżywcze.
4. Wybrane choroby współistniejące z ciążą - cele, założenia diety, zapotrzebowanie na składniki odżywcze – przygotowanie planu porady żywieniowej.
5. Żywienie w ciąży powikłanej chorobą (nadciśnienie tętnicze indukowane ciążą, cholestaza ciążowa, dolegliwości ze strony układu pokarmowego, stan przedrzucawkowy).

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład: wykład problemowy, konwersatoryjny z prezentacją multimedialną

Ćwiczenia: wstęp teoretyczny z prezentacją multimedialną, analiza tekstów z dyskusją, praca w grupach (rozwiązywanie zadań), metoda projektów (praktyczny)

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów kształcenia

Symbol efektu	Metody oceny efektów uczenia się (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (W, Ćw, ZP, PZ)
EK_01	Zaliczenie	W
EK_02	Zaliczenie	W
EK_03	Zaliczenie, projekt – opracowanie tematu z prezentacją multimedialną, praca w grupach	W, Ćw
EK_04	Obserwacja w trakcie zajęć, samoocena	Ćw
EK_05	Obserwacja w trakcie zajęć, samoocena	Ćw
EK_06	Obserwacja w trakcie zajęć, samoocena	Ćw

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Warunki zaliczenia -wykłady:

Zakres ocen:

Zaliczenie (zal.):

1. Obecności na wykładach- 100%.
2. Uzyskanie pozytywnej oceny z zaliczenia końcowego w ustalonym terminie.

Brak zaliczenia (nzal.):

1. Nieobecność na wykładach – brak usprawiedliwienia.
2. Nieobecność na zliczeniu końcowym i brak usprawiedliwienia.
3. Negatywna ocena z zaliczenia końcowego.

Metody weryfikacji efektów kształcenia w zakresie wiedzy:

Zaliczenie z oceną- test wiedzy (jednokrotnego wyboru)

Kryteria oceniania

- 5.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 93%-100%
4.5 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 85%-92%
4.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 77%-84%
3.5 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 69%-76%
3.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 60%-68%
2.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia poniżej 60%

Warunki zaliczenia -ćwiczenia:

Zakres ocen: 2-5

Zaliczenie (bdb 5- wszystkie z wymienionych kryteriów):

1. Obecności na ćwiczeniach, punktualność- 100%.
2. Uzyskanie pozytywnej oceny z zaliczenia końcowego w ustalonym terminie.
3. Pozytywna ocena z projektu w ustalonym terminie.

Brak zaliczenia (ocena negatywna: niedostateczna – wszystkie/ lub jedno z 4 kryteriów):

1. Nieobecność na ćwiczeniach i brak usprawiedliwienia nieobecności, zwolnień i spóźnień.
2. Nieobecność na zliczeniu końcowym i brak usprawiedliwienia.
3. Negatywna ocena z zaliczenia i projektu.

Metody weryfikacji efektów kształcenia w zakresie umiejętności na ćwiczeniach:

1. Zaliczenie projektu.
2. Ocenianie bieżące zastosowania wiedzy w praktyce.
3. Obserwacja i ocenianie aktywności.

4. Ocena grupy.
5. Samoocena.

Kryteria oceny kompetencji społecznych

Student biernie uczestniczy w procesie badawczym. Jest członkiem zespołu lub grupy badawczej. Aktywnie angażuje się w opracowywanie badań indywidualnych lub grupowych. Obserwacja studenta w trakcie zajęć, samoocena.

5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe wynikające z planu studiów	30 godz. (10 godz. W + 20 godz. Ćw)
Inne z udziałem nauczyciela (udział w konsultacjach, egzaminie)	5 godz. (4 godz. udział w konsultacjach, 1 godz. udział w zaliczeniu)
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	40 godz. (przygotowanie do zajęć: 10 godz. przygotowanie do kolokwium: 10 godz. przygotowanie projektu: 20 godz.)
SUMA GODZIN	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	3

** Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU/ MODUŁU

wymiar godzinowy	NIE DOTYCZY
zasady i formy odbywania praktyk	NIE DOTYCZY

7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Dziura A., Girtler M., Falkiewicz K., Stanley-Kałuża V: Zdrowa dieta przyszłej mamy. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2021.
2. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, 2020.
3. Szostak - Węgierek D: Żywienie kobiet w ciąży i karmienia piersią. Warszawa, PZWL 2021.
4. Żywienie kobiet w okresie ciąży – teoria i praktyka, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2021 (online).

Literatura uzupełniająca:

1. Aktualne publikacje i rekomendacje naukowe.
2. Bręborowicz GH.: Położnictwo i Ginekologia tom 1,2. PZWL 2019.
3. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych, Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2020;5(4):170-181.
4. Postępowanie w nadciśnieniu tętniczym u kobiet w ciąży. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego, Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego oraz Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników, Ginekologia i Perinatologia Praktyczna, 2019;4(2):43-111.
5. Standardy Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników postępowania u kobiet z cukrzycą, Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2017;2(5):215–229.
6. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2022. Diabetologia Praktyczna, 2022.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej