

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2024-2026

(skrajne daty)

Rok akademicki 2025/2026

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Żywienie kobiet ciężarnych, karmiących oraz niemowląt
Kod przedmiotu*	
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Medycznych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Nauk o Zdrowiu, Katedra Dietetyki
Kierunek studiów	Dietetyka
Poziom studiów	II stopień
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	Rok II; Semestr III
Rodzaj przedmiotu	Obowiązkowy
Język wykładowy	Polski
Koordinator	Mgr Magdalena Zielińska
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	Mgr Magdalena Zielińska

* -opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Semestr (nr)	Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?)	Liczba pkt. ECTS
III	10	15							3

1.2. Sposób realizacji zajęć zajęcia w formie tradycyjnej zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość**1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)**

WYKŁAD: ZALICZENIE

ĆWICZENIA: ZALICZENIE Z OCENĄ

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Brak wymagań wstępnych

3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

3.1 Cele przedmiotu

C ₁	Ugruntowanie i poszerzenie wiedzy z zakresu prawidłowego żywienia kobiet przed ciążą, ciężarnych i karmiących oraz niemowląt.
C ₂	Kształtowanie umiejętności prowadzenia skutecznej i bezpiecznej interwencji żywieniowej u kobiet przed ciążą, w ciąży, karmiących oraz niemowląt.
C ₃	Kształtowanie postawy odpowiedzialności za podejmowane interwencje dietetyczne w grupie kobiet przed ciążą, w ciąży, karmiących i niemowląt.

3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych ¹
EK_01	Zna zasady prawidłowego żywienia kobiet w okresie przedkoncepcyjnym, w ciąży oraz w okresie laktacji.	K_W10
EK_02	W pogłębionym stopniu zna wybrane fakty i zagadnienia oceny sposobu żywienia kobiet w ciąży w zależności od etapu ciąży z uwzględnieniem specyficznych potrzeb wynikających z różnorodności etnicznej, społecznej, wieku i stanu zdrowia.	K_W11
EK_03	Logicznie analizuje i planuje zalecenia żywieniowe dla kobiet ciąży, karmiących oraz u niemowląt.	K_U02
EK_04	Interpretuje zagrożenia dla zdrowia u kobiet przed ciążą, w ciąży, karmiących oraz niemowląt i potrafi opracować założenia promocji zdrowia i profilaktyki.	K_U03
EK_05	Posiada świadomość własnych ograniczeń i odczuwa konieczności konsultowania problemów z doświadczonym specjalistą, innym niż specjalista z zakresu dietetyki.	K_Ko6

¹ W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela.

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne wykładów
1. Żywienie kobiet w okresie przedkoncepcyjnym, w czasie ciąży. Programowanie metaboliczne i jego konsekwencje.
2. Żywienie w poszczególnych trymestrach ciąży. Przyrosty masy ciała podczas ciąży. Zapotrzebowanie na składniki pokarmowe u kobiet w ciąży, karmiących.
3. Postępowanie żywieniowe w dolegliwościach okresu ciąży (nudności, wymioty, zgaga, zaparcia).
4. Żywienie kobiet w okresie laktacji.
5. Żywienie kobiet ciężarnych, karmiących oraz niemowląt w kontekście różnorodności kulturowej, społecznej i przeciwdziałania dyskryminacji.

B. Problematyka ćwiczeń

Treści merytoryczne ćwiczeń
1. Wybrane choroby współistniejące z ciążą (niedokrwistość ciężarnych, cukrzyca ciążowa, cholestaza ciążowa, nadciśnienie tętnicze indukowane ciążą) - zasady żywienia.
2. Zasady żywienia niemowląt. Aktualny schemat żywienia.
3. Tworzenie zaleceń żywieniowych i jadłospisu dla kobiet w okresie przedkoncepcyjnym, w czasie ciąży oraz karmiących z uwzględnieniem różnorodności potrzeb wynikających z wieku, stanu zdrowia, pochodzenia etnicznego oraz sytuacji społecznej pacjentki.
4. Wpływ diety na płodność - aktualny stan wiedzy.

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład: wykład konwersatoryjny, wykład z prezentacją multimedialną,

Ćwiczenia: metoda projektów (projekt praktyczny), praca w grupach (rozwiązywanie zadań), analiza aktualnych publikacji naukowych i dyskusja

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów kształcenia (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ZP)
EK_01	Zaliczenie pisemne - test wiedzy	W
EK_02	Zaliczenie pisemne - test wiedzy	W
EK_03	Zaliczenie pisemne - test wiedzy , projekt	Ćw
EK_04	Obserwacja podczas zajęć, projekt	Ćw
EK_05	Obserwacja podczas zajęć, projekt	Ćw

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Warunki zaliczenia - wykłady:

Zaliczenie (zal):

1. Obecności na wykładach- 100%.
2. Aktywność podczas wykładu konwersatoryjnego.
3. Uzyskanie pozytywnej oceny z zaliczenia końcowego w ustalonym terminie (test wiedzy jednokrotnego wyboru obejmujący treści wykładów i ćwiczeń).

Brak zaliczenia (n. zal):

1. Nieobecność na wykładach – brak usprawiedliwienia zgodnie z Regulaminem Studiów.
2. Brak aktywności podczas zajęć.
3. Negatywna ocena z zaliczenia końcowego.

Warunki zaliczenia - ćwiczenia:

Zakres ocen: 2-5

Zaliczenie (bdb 5 - wszystkie z wymienionych kryteriów):

1. Obecność na ćwiczeniach - 100%.
2. Uzyskanie pozytywnej oceny z zaliczenia końcowego w ustalonym terminie.
3. Pozytywna ocena z projektu (dostarczenie w wyznaczonym terminie).
4. Pozytywna ocena z pracy w grupie (prezentacja lub referat na wyznaczony temat).

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

1. Nieobecność na ćwiczeniach i brak usprawiedliwienia nieobecności.
2. Nieobecność na zaliczeniu końcowym i brak usprawiedliwienia.
3. Negatywna ocena z zaliczenia końcowego.
4. Negatywna ocena z projektu.
5. Negatywna ocena z pracy w grupie (prezentacja lub opracowanie studium przypadku na wyznaczony temat).

Kryteria oceny umiejętności (test jednokrotnego wyboru):

- 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%

Zakres ocen 2-5

Ocena efektów kształcenia w zakresie kompetencji: Obserwacja podczas zajęć, projekt

Zgodnie z REGULAMINEM STUDIÓW NA UNIWERSYTECIE RZESZOWSKIM (Załącznik do Uchwały nr 242/04/2023 Senatu UR z dnia 27 kwietnia 2023 r. w sprawie uchwalenia zmian i tekstu jednolitego Regulaminu Studiów na Uniwersytecie Rzeszowskim):

Roz. 8, § 26

Nieobecność na zajęciach, na wniosek studenta, usprawiedliwia się, uwzględniając:

- 1) chorobę studenta **potwierdzoną zaświadczeniem lekarskim**;
 - 2) uprawdopodobnione zdarzenie losowe uniemożliwiające obecność na zajęciach;
 - 3) potwierdzony udział studenta w posiedzeniach organów kolegialnych Uczelni, Kolegium lub organów Samorządu Studentów UR, a także w posiedzeniach komisji (zespołów) do składu, których został powołany;
 - 4) udział w konferencjach naukowych, seminariach i innych pracach, na które uzyskał zgodę władz uczelni lub Kolegium.
3. Usprawiedliwienie nieobecności przez studenta powinno nastąpić w sposób rzetelny i wiarygodny, niezwłocznie po ustąpieniu przyczyny nieobecności, nie później jednak niż na najbliższych zajęciach po ustaniu przyczyny nieobecności.
4. Prowadzący zajęcia określa sposób i termin wyrównania zaległości dydaktycznych lub praktycznych spowodowanych usprawiedliwioną nieobecnością studenta, a w przypadku studenta odbywającego studia w trybie IOS ustala warunki realizacji efektów uczenia się oraz ich weryfikacji.

Zgodnie z § 27 Regulaminu studiów na UR:

Studentowi nie przysługuje możliwość przystąpienia do poprawkowego zaliczenia zajęć dydaktycznych w przypadku, gdy podstawą odmowy zaliczenia zajęć w pierwszym terminie była nieusprawiedliwiona nieobecność na zajęciach.

ZALICZENIE POPRAWKOWE W CELU POPRAWIENIA OCENY POZYTYWNEJ JEST NIEDOPUSZCZALNE.

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	25 godz. (10 godz. W, 15 godz. Ćw)
Inne z udziałem nauczyciela (udział w konsultacjach, egzaminie)	-
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	50 godz. (15 godz. przygotowanie do zajęć, 10 godz. przygotowanie do zaliczenia, 25 godz. przygotowanie projektu)
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

wymiar godzinowy	Nie dotyczy
zasady i formy odbywania praktyk	Nie dotyczy

7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Szostak - Węgierek D: Żywnienie kobiet w ciąży i karmienia piersią. Warszawa, PZWL 2021.
2. Dziura A., Girtler M., Falkiewicz K., Stanley-Kałuża V: Zdrowa dieta przyszłej mamy.

Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2021.

3. Nehring-Gugulska M., Pietkiewicz A., Żukowska-Rubik M.: Karmienie piersią w teorii i praktyce. Wydawnictwo Medycyna Praktyczna, Kraków 2021.
4. Żywienie kobiet w okresie ciąży – teoria i praktyka, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2021.
5. Ciąża a choroby przewlekłe / redakcja naukowa Marzena Olesińska, Justyna Teliga-Czajkowska. - Wydanie I. - Warszawa : PZWL, 2023.
6. Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci 2021.
7. H. Weker i in.: Stanowisko Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie zasad żywienia dzieci w wieku 1-3 lat. Standardy Medyczne/Pediatrics, 2022, t. 19, 287-302.

Literatura uzupełniająca:

1. Aktualne publikacje naukowe oraz Standardy Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników.
2. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych, Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2020;5(4):170-181.
3. Stanowisko Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników w zakresie suplementacji folianów oraz warunków stosowania dodatkowej suplementacji choline i witamin B6 i B12, w okresie przedkoncepcyjnym, ciąży i porodu 2024.
4. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, PZH, 2020.
5. Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji-aktualizacja Standardy Medyczne/Pediatrics 2023.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej