

## Skrócony opis modułu kształcenia

<i>M uu uu</i> - Numer modułu zgodnie z planem studiów, oraz forma studiów (stacjonarne –S; niestacjonarne –N), rok akademicki w którym moduł będzie realizowany	M_ DI_32S 2018/2019	
Kierunek lub kierunki studiów	Dietetyka	
Nazwa modułu kształcenia, także nazwa w języku angielskim	Nowoczesne systemy odchudzania Modern systems of weight loss	
Język wykładowy	polski	
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	obowiązkowy	
Poziom modułu kształcenia	II stopień – studia stacjonarne	
Rok studiów dla kierunku	II	
Semestr dla kierunku	4	
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/ niekontaktowe	Łącznie 2 w tym kontaktowe 2	
Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej	Prof. dr hab. Stanisław Mleko	
Jednostka oferująca przedmiot	Katedra Technologii Surowców Pochodzenia Zwierzęcego	
Cel modułu	Celem modułu jest zapoznanie studentów z aktualnym stanem wiedzy na temat nowych trendów oraz alternatywnych sposobów żywienia człowieka, zasadnością oraz ryzykiem związanym ze stosowaniem diet odchudzających oraz wykształcenie u studentów umiejętności racjonalnej oceny wartości odżywczej diet i przewidywania skutków zdrowotnych ich stosowania.	
Efekty kształcenia wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych	Nr Efektu Kierunkowego	Realizowany Efekt Kształcenia
	DI2A_W03 DI2A_W06	W1. ma wiedzę z zakresu zasadności oraz ryzyka stosowania diet odchudzających, w kontekście funkcjonowania organizmu
	DI2A_W01	W2. ma wiedzę dotyczącą wartości odżywczej produktów i potraw.
	DI2A_W03 DI2AW05 DI2A_W06	W3. posiada wiedzę na temat zasadności oraz ryzyka stosowania suplementów odchudzających oraz wysiłku fizycznego w procesie utraty tkanki tłuszczowej
		Umiejętności
	DI2A_U01 DI2A_U03 DI2A_U04	U1. potrafi dokonać analizy i oceny diety pod kątem wartości energetycznej, odżywczej oraz zdrowotnej
	DI2A_U04 DI2A_U03	U2. potrafi zaprojektować system odchudzania oparty na odpowiedniej diecie i wysiłku fizycznym
		Kompetencje społeczne:
	DI2A_K02 DI2A_K03	K1. Jest świadomy wpływu żywienia na zdrowie

		społeczeństwa i potrafi dzielić się wiedzą poza środowiskiem akademickim.
	DI2A_K01	K2. Jest świadomy istotności negatywnych skutków zdrowotnych stosowania diet, preparatów i zabiegów odchudzających
Sposoby weryfikacji oraz formy dokumentowania osiągniętych efektów kształcenia	W1- zaliczenie pisemne W2- zaliczenie pisemne W3- zaliczenie pisemne U1- zaliczenie pisemne U2- zaliczenie pisemne U3- zaliczenie pisemne K1- zaliczenie pisemne K2- zaliczenie pisemne Formy dokumentowania osiągniętych wyników: zaliczenie pisemne.	
Procentowy udział oceny z ćwiczeń i oceny z egzaminu w końcowej ocenie z modułu	100% oceny z zaliczenia	
Wymagania wstępne i dodatkowe		
Treści modułu kształcenia – zwarty opis ok. 100 słów.	Wykłady obejmują: ogólne zasady racjonalnego żywienia, podstawowe wiadomości z zakresu patofizjologii otyłości i chorób współistniejących, omówienie wybranych diet alternatywnych i ekstremalnych - zasady, fizjologiczne uzasadnienie oraz ewentualne zagrożenia dla zdrowia związane z ich stosowaniem; marketingowe aspekty popularyzacji diet, weganizm i wegetarianizm, diety "oczyszczające", mechanizm działania i ewentualne działania uboczne preparatów wspomagających odchudzanie i zabiegów oczyszczających organizm, suplementacja witaminami i składnikami mineralnymi przy odchudzaniu, głodówki przerywane i różnice pomiędzy nimi, rola wysiłku aerobowego i anaerobowego w procesie odchudzania, systemy ćwiczeń anaerobowych, ćwiczenia anaerobowe a hipertrofia mięśniowa, system HIT (High Intensity Training), ekstensywny trening siłowy jako metoda utraty tkanki tłuszczowej, holistyczny system odchudzania	
Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe	<i>Literatura obowiązkowa:</i> 1. Konturek S: Fizjologia człowieka. Podręcznik dla studentów medycyny 2. Gawęcki J. (red.): Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo PWN, Warszawa 2010.  <i>Literatura zalecana:</i> 1. Gawęcki J., Roszkowski W. (red.): Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne. PWN, Warszawa 2009. 2. Gertig H., Przysławski J. (red.): Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu, Wyd. PZWL, Warszawa, 2006 3. Jarosz M. (red): Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ. Warszawa, 2010	

Planowane formy/działania/metody dydaktyczne	wykład informacyjny- prowadzony w formie tradycyjnej, z wykorzystaniem technik audiowizualnych i multimedialnych; objaśnienie i wyjaśnienie, dyskusja
---	---

Data.....Podpis.....