**karta przedmiotu**

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Żywienie kobiet ciężarnych i karmiących |
| Rocznik studiów | 2019/20 |
| Kolegium | Medyczne |
| Kierunek studiów | Dietetyka |
| Poziom kształcenia | Studia pierwszego stopnia - licencjackie |
| Profil kształcenia | praktyczny |
| Specjalność | - |
| Osoba odpowiedzialna | Mgr Maja Płocka |

1. Wymagania wstępne (wynikające z następstwa przedmiotów)

|  |
| --- |
| Fizjologia człowieka, Żywienie człowieka zdrowego |

1. Efekty uczenia się i sposób realizacji zajęć
   1. Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Przekazanie studentom pogłębionej wiedzy na temat fizjologii ciąży i laktacji oraz zasad żywienia kobiety w okresie ciąży i karmienia piersią. |
| C2 | Ukształtowanie umiejętności opracowania i wdrożenia postępowania dietetycznego dla kobiet w ciąży i laktacji. |

* 1. Przedmiotowe efekty uczenia się, z podziałem na wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne, wraz z odniesieniem do efektów uczenia się dla kierunku

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | Opis przedmiotowych efektów uczenia się | Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku |
| Po zaliczeniu przedmiotu student w zakresie **wiedzy** potrafi | | |
| P\_W01 | Scharakteryzować zagadnienia z zakresu fizjologii ciąży i karmienia piersią. | K\_W08 |
| P\_W02 | Opisać zasady żywienia kobiety ciężarnej i karmiącej. | K\_W08 |
| Po zaliczeniu przedmiotu student w zakresie **umiejętności** potrafi | | |
| P\_U01 | Przygotować materiały edukacyjne kierowane do kobiet ciężarnych, karmiących i ich rodzin. | K\_U01 |
| P\_U02 | Zaplanować edukację żywieniową kobiet ciężarnych, karmiących i ich rodzin. | K\_U01 |
| P\_U03 | Sformułować zalecenie żywieniowe dla kobiet w okresie ciąży i laktacji. | K\_U13 |
| P\_U04 | Zaplanować postępowanie żywieniowe układając jadłospis dostosowany do potrzeb kobiety ciężarnej lub karmiącej. | K\_U13 |
| Po zaliczeniu przedmiotu student w zakresie **kompetencji społecznych** potrafi | | |
| P\_K01 | Brać odpowiedzialność za działania własne i właściwie organizować pracę własną. | K\_K07 |

* 1. Formy zajęć dydaktycznych oraz wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Studia stacjonarne (ST) | | | | | | | |
| W | K | Ćw | L | ZP | P | eL | ECTS |
| 18 |  | 20 |  |  | 14 |  | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Studia niestacjonarne (NST) | | | | | | | |
| W | K | Ćw | L | ZP | P | eL | ECTS |
| 10 |  | 12 |  |  | 12 |  | 3 |

* 1. Metody realizacji zajęć dydaktycznych

|  |  |
| --- | --- |
| Formy zajęć | Metoda realizacji |
| Wykład | Metody podające: wykład charakterze informacyjnym, w dużej części konwersatoryjny – prezentacje wizualne oraz tekst programowany (po każdej części tematycznej stawianie pytań i udzielanie odpowiedzi przez prowadzącego oraz z sali). |
| Ćwiczenia | Metody ćwiczeniowo-praktyczne: metoda ćwiczeniowa, studium przypadku, stolików eksperckich; metoda dyskusji panelowej, referatu, przygotowanie wystąpienia na zadany temat i jego prezentacja); metoda okrągłego stołu |
| Projekt | Studenci otrzymują zagadnienia (tematy) stanowiące treść projektu przedmiotowego, obejmujące zawartość merytoryczną treści przedmiotu. Projekt ma charakter problemowy i jest wynikiem samodzielnej pracy studenta w podanym zakresie tematycznym. Na zawartość merytoryczną projektu składają się: cel projektu, zakres projektu, sporządzenie planu działania, opisanie podjętego problemu, odbywanie konsultacji, wykonanie projektu oraz jego prezentacja (obrona). |

* 1. Treści kształcenia (oddzielnie dla każdej formy zajęć)

Wykład

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | Treści kształcenia realizowane w ramach wykładów |
| W1 | Fizjologia ciąży. Stan odżywienia przyszłej matki, a zdrowie dziecka. |
| W2 | Zasady żywienia kobiety ciężarnej w poszczególnych trymestrach. Dieta w ciąży mnogiej. Normy żywieniowe. |
| W3 | Żywienie w dolegliwościach typowych dla ciąży (zmiany smaku, mdłości i wymioty, zaparcia, zgaga, zastój żółci). |
| W4 | Ciąża u kobiety przewlekłe chorej (choroby nerek, wątroby, serca, PKU). Cukrzyca ciężarnych. |
| W5 | Dieta wegetariańska u ciężarnej. Zaburzenia odżywienia kobiet ciężarnych i ich wpływ na rozwój płodu. Używki, a ciąża. |
| W6 | Fizjologia okresu laktacji. Zasady racjonalnego żywienia kobiety karmiącej piersią. Normy żywieniowe. |
| W7 | Pokarm kobiecy. Wpływ składników odżywczych na jakość pokarmu. Przeciwwskazania do karmienia piersią. |

Ćwiczenia

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | Treści kształcenia realizowane w ramach ćwiczeń |
| Cw1 | Metody oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia u kobiety ciężarnej. Obliczanie zapotrzebowania na poszczególne składniki w poszczególnych trymestrach. Studium przypadku. |
| Cw2 | Układanie zaleceń żywieniowych dla kobiety ciężarnej w I, II i III trymestrze. |
| Cw3 | Układanie zaleceń żywieniowych dla ciężarnej z dolegliwościami – mdłości/wymioty, zaparcia itd. |
| Cw4 | Zalecenia żywieniowe dla kobiety ciężarnej chorej przewlekle. |
| Cw5 | Bilansowanie diety dla kobiety ciężarnej wegetarianki / weganki. Postępowanie dietetyczne u kobiety z zaburzeniami odżywiania. |
| Cw6 | Układanie postępowania żywieniowego dla kobiety w okresie laktacji. Studiów przypadków. |
| Cw7 | Karmienie piersią – korzyści, przeciwwskazania, skład pokarmu. Układanie zaleceń dla kobiety w okresie laktacji. |

Projekt

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | Treści kształcenia realizowane w ramach projektu |
| P1 | Realizacja zadania dotyczącego zagadnień z zakresu fizjologii ciąży i laktacji oraz edukacji żywieniowej kobiety ciężarnej oraz karmiącej na podstawie przeglądu piśmiennictwa i nabytych umiejętności podczas zajęć. Efektem pracy będzie projekt zawierający materiały edukacyjne kierowane do kobiet ciężanych/karmiących. |

* 1. Korelacja pomiędzy efektami uczenia się, celami przedmiotu, a treściami kształcenia

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Efekt uczenia się | Cele przedmiotu | Treści kształcenia |
| P\_W01 | C1 | W1, W6, W7, P1 |
| P\_W02 | C1 | W2, W3, W4, W5 |
| P\_U01 | C2 | Cw2, Cw3, Cw4, Cw5, Cw6, Cw7, P1 |
| P\_U02 | C2 | P1 |
| P\_U03 | C2 | Cw1, Cw2, Cw3, Cw4, Cw5, Cw6, Cw7, P1 |
| P\_U04 | C2 | Cw1, Cw2, Cw3, Cw4, Cw5, Cw6, Cw7, P1 |
| P\_K01 | C2 | Cw2, Cw3, Cw4, Cw5, Cw6, P1 |

* 1. Metody weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Efekt  uczenia się | Metoda oceny | Forma zajęć, w ramach której następuje weryfikacja efektu |
| P\_W01 | Pytania zamknięte | Wykład |
| P\_W02 | Pytania zamknięte | Wykład |
| P\_U01 | Zadanie praktyczne | Ćwiczenia |
| P\_U02 | Projekt | Projekt |
| P\_U03 | Zadanie praktyczne | Ćwiczenia |
| P\_U04 | Projekt | Projekt |
| P\_K01 | Zadanie praktyczne | Ćwiczenia |

* 1. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Efekt uczenia się | Na ocenę 2  student nie potrafi | Na ocenę 3  student potrafi | Na ocenę 4  student potrafi | Na ocenę 5  student potrafi |
| P\_W01 | Scharakteryzować zagadnień z zakresu fizjologii ciąży i karmienia piersią | Scharakteryzować zagadnienia z zakresu fizjologii ciąży i karmienia piersią w 51% | Scharakteryzować zagadnienia z zakresu fizjologii ciąży i karmienia piersią w 75% | Scharakteryzować zagadnienia z zakresu fizjologii ciąży i karmienia piersią w 90% |
| P\_W02 | Opisać zasad żywienia kobiety ciężarnej i karmiącej | Opisać ogólnie zasady żywienia kobiety ciężarnej i karmiącej | Opisać szczegółowo zasady żywienia kobiety ciężarnej i karmiącej | Opisać szczegółowo zasady żywienia kobiety ciężarnej i karmiącej argumentując zasadność ich stosowania |
| P\_U01 | Przygotować materiałów edukacyjnych kierowanych do kobiet ciężarnych, karmiących i ich rodzin | Przygotować materiały edukacyjne kierowane do kobiet ciężarnych, karmiących i ich rodzin w 51% | Przygotować materiały edukacyjne kierowane do kobiet ciężarnych, karmiących i ich rodzin w 75% | Przygotować materiały edukacyjne kierowane do kobiet ciężarnych, karmiących i ich rodzin w 90% |
| P\_U02 | Zaplanować edukacji żywieniowej kobiet ciężarnych, karmiących i ich rodzin | Zaplanować edukację żywieniową kobiet ciężarnych, karmiących i ich rodzin w 51% | Zaplanować edukację żywieniową kobiet ciężarnych, karmiących i ich rodzin w 75% | Zaplanować edukację żywieniową kobiet ciężarnych, karmiących i ich rodzin w 90% |
| P\_U03 | Sformułować zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie ciąży i laktacji | Sformułować zalecenia żywieniowe dla kobiet w okresie ciąży i laktacji w 51% | Sformułować zalecenia żywieniowe dla kobiet w okresie ciąży i laktacji w 75% | Sformułować zalecenia żywieniowe dla kobiet w okresie ciąży i laktacji w 90% |
| P\_U04 | Zaplanować postępowania żywieniowego, jadłospisu dostosowanego do potrzeb kobiety ciężarnej lub karmiącej | Zaplanować postępowanie żywieniowe układając jadłospis dostosowany do potrzeb kobiety ciężarnej lub karmiącej w 51% | Zaplanować postępowanie żywieniowe układając jadłospis dostosowany do potrzeb kobiety ciężarnej lub karmiącej w 75% | Zaplanować postępowanie żywieniowe układając jadłospis dostosowany do potrzeb kobiety ciężarnej lub karmiącej w 90% |
| P\_K01 | Brać odpowiedzialności za działania własne i właściwie organizować pracy własnej | Brać odpowiedzialność za działania własne i dostatecznie organizować pracę własną przy braku umiejętności prawidłowego określenia priorytetów w podejmowanych działaniach | Brać odpowiedzialność za działania własne i dobrze organizować pracę własną, prawidłowo określając przy tym priorytety w podejmowanych działaniach | Brać odpowiedzialność za działania własne i bardzo dobrze organizować pracę własną, prawidłowo określając przy tym priorytety w podejmowanych działaniach oraz kierując się dobrem pacjenta |

* 1. Literatura

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa |
| Położnictwo. Tom 1. Fizjologia ciąży, Bręborowicz G.H., PZWL, Warszawa 2012. |
| Opieka nad kobietą ciężarną, Bień A. (red.), PZWL, Warszawa 2009 |
| Żywienie człowieka zdrowego i chorego t.2., Grzymisławski M., Gawęcki J. (red.), Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2012. |
| Dieta przyszłej matki. Poradnik dla kobiet w ciąży i karmiących piersią, Eisenberg A., Murkoff H.E., Hathaway S.E., wyd. Rebis, Poznań 2013. |
| Karmienie piersią w teorii i praktyce. Podręcznik dla doradców i konsultantów laktacyjnych oraz położnych, pielęgniarek i lekarzy, M. Nehring-Gugulska, Wyd. MP, Kraków 2017. |

|  |
| --- |
| Literatura uzupełniająca |
| Bliźnięta i więcej czyli o wieloraczkach podczas ciąży i po porodzie, Grymowicz M. (red.), Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2012. |
| Jedz dla dwojga nie za dwoje, A. Rogulska, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2016 |

1. Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Rodzaje aktywności** | **Obciążenie studenta** | |
| **studia ST** | **studia NST** |
| Udział w K (UB) | 18h | 10h |
| Konsultacje do K (UB) | 4h | 2h |
| Samodzielne studiowanie tematyki K, w tym przygotowanie do egzaminu/zaliczenia | 2h | 12h |
| Udział w C (UB) | 20h | 12h |
| Konsultacje do C (UB) | 4h | 2h |
| Samodzielne przygotowanie się do C, w tym przygotowanie do zaliczenia | 8h | 18h |
| Udział w i konsultacje do PN (UB) | 14h | 12h |
| Samodzielne przygotowanie się do zaliczenia PN | 8h | 10h |
| **Sumaryczne obciążenie pracą studenta** | **78h** | **78h** |
| **Punkty ECTS za przedmiot** | **3 ECTS** | **3 ECTS** |
| **Punkty ECTS za zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczycieli i studentów (UB)** | **2 ECTS** | **1 ECTS** |
| **Punkty ECTS za zajęcia kształtujące umiejętności praktyczne (PZ)** | **2 ECTS** | **2 ECTS** |