



Dotyczy projektu „Kompetencje pracowników rynku pracy”  
realizowanego na podstawie umowy o dofinansowanie projektu nr: FERS.01.05-IP.08-0446/23-00

**PROGRAM SZKOLENIA 2– z zakresu zasad żywienia człowieka zdrowego i chorego  
oraz dietoterapii chorób cywilizacyjnych**

| l.p. | Zakres programowy                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Liczba godzin                                                  |
|------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|      | Temat                                             | Zagadnienia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                |
| 1    | <b>Podstawy żywienia człowieka</b>                | <p><b>Część teoretyczna:</b> Znaczenie żywienia dla zdrowia. Przemiana materii i energii u człowieka, metody jej pomiaru; wydatek i bilans energetyczny; niedowaga i otyłość jako konsekwencje niedoborów lub nadmiarów energii. Normy żywienia – rodzaje, zasady ustalania, zastosowanie. Znaczenie białek, węglowodanów, tłuszczu, witamin i składników mineralnych w żywieniu człowieka oraz źródła ich występowania. Zasady zdrowego żywienia. Interpretacja Piramidy żywienia zdrowego człowieka oraz Talerza zdrowego żywienia. Skład ciała i metody jego pomiaru.</p> <p><b>Część praktyczna:</b> Tabele składu i wartości odżywczej jako źródło informacji żywieniowej – jak odczytywać informacje w nich zawarte. Określanie podstawowej i całkowitej przemiany materii. Wykorzystanie w praktyce norm żywieniowych. Określanie zawartości białka, węglowodanów, tłuszczu, kwasów tłuszczowych i cholesterolu w wybranych produktach spożywczych i całodiennej racji pokarmowej.</p> | 15h -cz. teoretyczna<br>15 h – cz. praktyczna<br>2 h - egzamin |
| 2    | <b>Żywienie osób z różnych grup populacyjnych</b> | <p><b>Część teoretyczna:</b> Zasady żywienia kobiet w okresie ciąży i laktacji. Schemat żywienia dzieci w wieku 0-36 miesięcy. Wprowadzanie pokarmów uzupełniających. Zasady żywienia dzieci zdrowych do 18-ego roku życia. Żywienie osób starszych. Wybrane aspekty żywienia osób o zwiększonej aktywności fizycznej. Żywność funkcjonalna i wzbogacana. Żywność specjalnego przeznaczenia. Suplementy diety.</p> <p><b>Część praktyczna:</b> Interpretacja siatek centylowych –zajęcia praktyczne. Ocena wartości odżywczej posiłków w jadłospisach osób z różnych grup populacyjnych. Ocena wartości odżywczej posiłków typu fast food. Analiza wybranych kwestionariuszy jakości życia.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15h -cz. teoretyczna<br>15 h – cz. praktyczna<br>2 h - egzamin |
| 2    | <b>Planowanie żywienia</b>                        | <p><b>Część teoretyczna:</b> Wartość odżywcza oraz podział produktów na grupy, ich charakterystyka. Planowanie żywienia indywidualnego oraz zbiorowego dla wybranych grup ludności. Zasady układania jadłospisów.</p> <p><b>Część praktyczna:</b> Zapoznanie z programem komputerowym Dieta 5.0. Konstruowanie modelowych racji pokarmowych dla różnych grup ludności. Układanie jadłospisu w oparciu z zasady</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5h -cz. teoretyczna<br>15 h – cz. praktyczna<br>2 h - egzamin  |

|                                   |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                 |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                   |                                                                                   | zdrowego żywienia. Przygotowanie jadłospisów o zróżnicowanym koszcie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                 |
| 3                                 | <b>Postępowanie żywieniowe i dietetyczne w wybranych chorobach dietozależnych</b> | <p><b>Część teoretyczna:</b> Zagrożenia zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania się. Formy poradnictwa dietetycznego. Wywiad żywieniowo - zdrowotny. Postępowanie żywieniowe i dietetyczne w najczęściej występujących chorobach cywilizacyjnych: otyłość, miażdżyca, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroby tarczycy, nowotwory, choroby jelit. Zaburzenia odżywiania. Alergie i nietolerancje pokarmowe. Diety alternatywne w świetle rekomendacji żywieniowych towarzystw naukowych.</p> <p><b>Część praktyczna:</b> Przygotowanie kwestionariusza wywiadu żywieniowego, sposobu udzielania porady żywieniowej. Studium przypadku. Zajęcia w Poradni Dietetycznej UwS: analiza składu ciała; symulacja porady dietetycznej w wybranych chorobach dietozależnych</p> | 20 h -cz. teoretyczna<br>20 h – cz. praktyczna<br>2 h - egzamin |
| 4                                 | <b>Edukacja żywieniowa</b>                                                        | <p><b>Część teoretyczna:</b> Metody i zadania edukacji żywieniowej. Planowanie i organizacja edukacji żywieniowo dietetycznej. Materiały wykorzystywane w edukacji żywieniowej. Sposoby konstruowania materiałów edukacyjnych. Edukacja żywieniowa w różnych grupach wiekowych i społecznych. Projektowanie eventów z zakresu promocji zdrowia dla różnych grup odbiorców.</p> <p><b>Część praktyczna:</b></p> <p>Wykorzystanie w praktyce materiałów i pomocy dietetycznych stosowanych w edukacji żywieniowej różnych grup populacyjnych w tym m.in.: dzieci, młodzieży, osób starszych.</p>                                                                                                                                                                                   | 15 h -cz. teoretyczna<br>15 h – cz. praktyczna<br>2 h - egzamin |
| <b>Łączna liczba godzin zajęć</b> |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>150 + 10<br/>godz.<br/>egzamin</b>                           |

**Szkolenie przeznaczone dla:**  
Kadry medycznej i dietetyków

#### **Efekty uczenia/kształcenia**

W ramach szkolenia uczestnik/uczestniczka zdobędzie wiedzę/umiejętności z zakresu: zasad żywienia człowieka zdrowego i chorego oraz dietoterapii chorób cywilizacyjnych.

**Forma/sposób zaliczenia:** egzamin teoretyczny – test po każdym module tematycznym

.....  
**Podpis Koordynatora**