



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	Podstawy żywienia człowieka	Część teoretyczna: 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. Część praktyczna: 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 całodziennej racji pokarmowej.	15h -cz. teoretyczna 15 h – cz. praktyczna 2 h - egzamin
2	Żywienie osób z różnych grup populacyjnych	Część teoretyczna: 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. Część praktyczna: 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.	15h -cz. teoretyczna 15h – cz. praktyczna 2 h - egzamin
3	Planowanie żywienia	Część teoretyczna: Wartość odżywcza oraz podział produktów na grupy, ich charakterystyka. Planowanie żywienia indywidualnego oraz zbiorowego dla wybranych grup ludności. Zasady układania jadłospisów. Część praktyczna: Zapoznanie z programem komputerowym Dieta 5.0. Konstruowanie modelowych racji pokarmowych dla różnych grup ludności. Układanie jadłospisu w oparciu z zasady zdrowego żywienia. Przygotowanie jadłospisów o zróżnicowanym koszcie	5h -cz. teoretyczna 5 h – cz. praktyczna 2 h - egzamin

4	Postępowanie żywieniowe i dietetyczne w wybranych chorobach dietozależnych	Część teoretyczna: 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. Część praktyczna: 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	20 h -cz. teoretyczna 20 h – cz. praktyczna 2 h - egzamin
5	Edukacja żywieniowa	Część teoretyczna: 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. Część praktyczna: Wykorzystanie w praktyce materiałów i pomocy dietetycznych stosowanych w edukacji żywieniowej różnych grup populacyjnych w tym m.in.: dzieci, młodzieży, osób starszych.	15 h -cz. Teoretyczna 15 h – cz. praktyczna 2 h - egzamin
Łączna liczba godzin zajęć			150 + 10 godz. egzamin

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