

Podstawy dietetyki

Zakres tematyczny	Konieczny dopuszczający	Podstawowy dostateczny	Rozszerzający dobry	Dopelniający bardzo dobry	Wykraczający celujący
<p>Wyższy poziom wymagań obejmuje zagadnienia z poziomu niższego. Poziom wykraczający to dodatkowo umiejętność korzystania z różnych źródeł, poszerzania swoich wiadomości i umiejętności.</p>					
I. Edukacja i poradnictwo dietetyczne					
<i>Żywnościowa promocja zdrowia</i>	Zna cele i zadania edukacji zdrowotnej i potrafi je opisać.	Wymienia instytucje i organy zajmujące się propagowaniem zdrowego stylu życia.	Określa rolę polskich instytucji zajmujących się problematyką żywienia.	Opisuje główne założenia Narodowego Programu Zdrowia (NPZ). Interpretuje ustawę o bezpieczeństwie żywności oraz dyrektywy unijne dotyczące bezpieczeństwa żywności.	
<i>Zachowania żywieniowe i ich wpływ na zdrowie człowieka.</i>	Wyjaśnia pojęcie racjonalnego żywienia. Potrafi wyjaśnić potrzebę wiedzy żywieniowej.	Zna podział zachowań żywieniowych i potrafi je opisać. Wymienia czynniki wpływające na zachowania żywieniowe człowieka.	Zna zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Omawia skutki zdrowotne nieracjonalnego żywienia człowieka.	Wymienia choroby dietozależne i omawia główne czynniki ryzyka związane z występowaniem tych chorób.	
II. Przemiany składników odżywczych.					
<i>Bilans wodny i energetyczny organizmu.</i>	Wyjaśnia pojęcia: bilans wodny, bilans energetyczny, podstawowa przemiana materii, ponadpodstawowa przemiana materii, całkowita przemiana materii, metabolizm, anabolizm, katabolizm.	Opisuje mechanizmy regulujące gospodarkę wodną w organizmie Określa czynniki wpływające na wielkość PPM i PPPM.	Opisuje skutki niedoboru i nadmiaru wody w organizmie. Wymienia metody określania PPM oraz wyznaczania całodziennych wydatków energetycznych człowieka	Omawia mechanizmy regulujące gospodarkę wodną w organizmie. Określa zapotrzebowanie energetyczne poszczególnych grup ludności. Określa skutki nadmiaru i niedoboru energii.	

<i>Przemiany składników odżywczych w organizmie człowieka.</i>	Charakteryzuje poszczególne odcinki układu pokarmowego człowieka i omawia ich rolę w procesie trawienia pokarmu.	Wyjaśnia rolę enzymów i hormonów w trawieniu składników pokarmowych.	Charakteryzuje trawienie białek, węglowodanów i tłuszczów z uwzględnieniem poszczególnych odcinków przewodu pokarmowego.	Omawia wchłanianie i przemiany metaboliczne składników odżywczych (białka, węglowodanów i tłuszczów). Omawia czynniki wpływające na strawność i przyswajalność pożywienia.
--	--	--	--	---

III. Zasady żywienia w poszczególnych grupach ludności.

<i>Żywienie kobiet w ciąży i w okresie laktacji.</i> <i>Żywienie niemowląt oraz dzieci i młodzieży.</i> <i>Żywienie osób starszych.</i> <i>Żywienie osób aktywnych fizycznie.</i>	Charakteryzuje zasady żywienia w poszczególnych grupach ludności.	Zna produkty zalecane i przeciwwskazane w poszczególnych grupach ludności. Stosuje zasady dotyczące opracowania diet dla poszczególnych grup ludności: cel diety, uwagi technologiczne, założenia diety, dzienna racja pokarmowa.	Stosuje normy żywienia w planowaniu posiłków w poszczególnych grupach ludności.	Układa jadłospis dla poszczególnych grup ludności. Potrafi obliczyć zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze dla podanej grupy ludności odnosząc się do norm.
--	---	--	---	--

IV. Żywienie osób w wybranych jednostkach chorobowych.

<i>Zasady żywienia w chorobach układu pokarmowego: choroby jelit, wątroby, przełyku oraz zaburzeniach trawienia i wchłaniania.</i>	Wyjaśnia pojęcia: IBS (Zespół jelita nadwrażliwego), SIBO (zespół przerostu bakteryjnego jelita cienkiego), choroba Leśniowskiego-Crohna, NAFLD (Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby), GERD (choroba refluksowa przełyku), celiakia.	Wskazuje produkty zalecane i niezalecane w IBS, SIBO, Leśniowskiego-Crohna, NAFLD, GERD (protokół low FODMAP), celiakii.	Omawia czynniki wpływające na rozwój chorób: IBS, SIBO, Leśniowskiego-Crohna, NAFLD, GERD, celiakię.	Planuje posiłki dla osób chorych na IBS, SIBO, Leśniowskiego-Crohna, NAFLD, GERD, celiakię.
--	---	--	--	---

<i>Zasady żywienia w chorobach układu hormonalnego: choroby tarczycy, cukrzyca, insulinooporność, choroby układu rozrodczego.</i>	Wyjaśnia pojęcia: nadczynność tarczycy, choroba Hashimoto, cukrzyca, insulinooporność, PCOS (Zespół policystycznych jajników).	Wskazuje zalecenia i przeciwwskazania w chorobie Hashimoto, cukrzycy, insulinooporności i PCOS.	Omawia czynniki wpływające na rozwój chorób: Hashimoto, cukrzycy, insulinooporności i PCOS.	Planuje posiłki dla osób chorych na Hashimoto, cukrzycę, insulinooporność i PCOS. Omawia rolę żywienia w profilaktyce cukrzycy.
<i>Zasady żywienia w chorobach metabolicznych.</i>	Wyjaśnia pojęcie: zespół metaboliczny, nadwaga, otyłość.	Wskazuje produkty zalecane i niezalecane w leczeniu nadwagi, otyłości i zespołu metabolicznego.	Omawia czynniki wpływające na rozwój nadwagi, otyłości i zespołu metabolicznego.	Planuje posiłki dla osób chorych na nadwagę, otyłość, zespół metaboliczny. Omawia rolę żywienia w profilaktyce nadwagi i otyłości.
<i>Zasady żywienia w chorobach układu krążenia i krwi.</i>	Wyjaśnia pojęcia: miażdżycy, niedokrwistość.	Wskazuje produkty zalecane i niezalecane w leczeniu miażdżycy i niedokrwistości.	Omawia czynniki wpływające na rozwój miażdżycy i niedokrwistości.	Planuje posiłki dla osób chorych na miażdżycę oraz niedokrwistość. Omawia rolę żywienia w profilaktyce chorób układu krążenia i niedokrwistości.
<i>Zasady żywienia w chorobach układu kostnego.</i>	Wyjaśnia pojęcie: osteopenia, osteoporoza.	Wskazuje produkty zalecane i niezalecane w leczeniu osteoporozy.	Omawia czynniki wpływające na rozwój osteoporozy.	Planuje posiłki dla osób chorych na osteoporozę.
<i>Zasady żywienia w chorobach społecznych.</i>	Wyjaśnia pojęcia: alkoholizm, nikotynizm, AIDS (Zespół nabytego niedoboru odporności).	Wskazuje produkty zalecane i niezalecane w leczeniu alkoholizmu, nikotynizmu i AIDS.	Omawia czynniki wpływające na rozwój alkoholizmu, nikotynizmu i AIDS.	Planuje posiłki dla osób chorych na alkoholizm, nikotynizm i AIDS. Omawia rolę żywienia w profilaktyce alkoholizmu, nikotynizmu i AIDS.