

PROGRAM ZAJĘĆ

UNIWERSYTET LICEALISTY WYDZIAŁU ZDROWIA PUBLICZNEGO W BYTOMIU

Rok akademicki 2023/2024

1. Eksperymenty w kuchni. Mięśnie mąki - czym jest gluten i czy trzeba się go bać? Kuchnia molekularna.

Prowadzący: dr n. o zdr. Gabriela Wanat-Kańtoch, dr n. o zdr. Sylwia Jaruga
Czas trwania: 5 godz. (2 godz. wykład +3 godz. ćwiczenia laboratoryjne)

Szczegółowa tematyka

Wykład:

→ Krótka charakterystyka glutenu. Czy musimy go eliminować z diety? Czy da się zastąpić gluten?

Ćwiczenia:

Wykonanie następujących eksperymentów:

- wyptukiwanie glutenu z mąki i obserwacja właściwości glutenu
- Kawior owocowy (dodatek do żywności: agar-agar)
- Słodkie jajko sadzone (dodatek do żywności: alginian sodu, karagen)
- Banan w polewie czekoladowej (dodatek do żywności: karagen)
- Jogurtowe kulki - odwrotna sferyfikacja (dodatek do żywności: alginian sodu)
- Lody azotowe (ciekły azot)

2. Dodatki do żywności. Warsztaty prawidłowego czytania etykiet żywnościowych.

Prowadzący: dr n. o zdr. Gabriela Wanat-Kańtoch, dr n. o zdr. Sylwia Jaruga
Czas trwania: 5 godz. (2 godz. wykład +3 godz. ćwiczenia)

Szczegółowa tematyka:

Wykład:

- uzasadnienie technologiczne do stosowania dodatków,
- rodzaje dodatków,
- możliwe oddziaływanie na zdrowie

Ćwiczenia:

- warsztaty prawidłowego czytania etykiet,
- nowy system znakowania wartości odżywczej nutri-score

3. Zdrowe żywienie na każdy dzień.

Prowadzący: dr n. med. Justyna Nowak

Czas trwania 5 godz. (2 godz. wykład +3 godz. ćwiczenia)

Szczegółowa tematyka:

- Podstawy fizjologii żywienia.
- Omówienie zasad zdrowego żywienia w oparciu o Piramidę Zdrowego Żywienia oraz Talerz Zdrowego Żywienia.
- W części praktycznej planowanie poszczególnych posiłków z uwzględnieniem poszczególnych grup produktów mających znaczenie w racjonalnym żywnieniu (ilość posiłków w ciągu dnia, zastosowanie produktów pełnoziarnistych, produktów mlecznych, warzyw i owoców, nasion roślin strączkowych i innych grup produktów).

4. Warsztaty kulinarne – zajęcia praktyczne z dietetyki.

Prowadzący: dr n. med. Agnieszka Bielaszka

Czas trwania: 4 godz. – ćwiczenia

Szczegółowa tematyka:

- zasady zdrowego odżywiania, ze szczególnym zwróceniem uwagi na zapobieganie spożywaniu nadmiernych ilości soli i cukru, poprzez stosowanie naturalnych zamienników.
- warsztaty kulinarne przeprowadzone będą w grupach w czasie których uczniowie: zapoznają się z przygotowaniem zdrowych napojów, oraz przekąsek, poznają nowoczesny sprzęt i urządzenia pracowni technologicznej.
- warsztaty kulinarne zakończy degustacja i ocena organoleptyczna przygotowanych potraw

5. Zdrowie środowiskowe. Czy jakość środowiska może wpływać na nasze zdrowie?

Prowadzący dr. n. med. Monika Rusin

Czas trwania: 5 godz. (2 godz. wykład + 3 godz. ćwiczenia)

Szczegółowa tematyka:

Wykład:

- wprowadzenie do tematyki zdrowia środowiskowego,
- drogi narażenia na substancje toksyczne obecne w środowisku bytowania człowieka,
- sposoby ograniczenia narażenia na ksenobiotyki.

Ćwiczenia laboratoryjne:

- obecność mikroplastiku w kosmetykach oraz przedmiotach codziennego użytku – doświadczenia,
- badanie odczynu pH różnych roztworów, w szczególności cieczy spożywczych oraz stosowanych w gospodarstwie domowym, za pomocą różnych metod (pH-metru, papierków lakmusowych oraz wywaru z czerwonej kapusty).

6. Zaburzenia odżywiania... wczoraj i dziś

Prowadzący: dr n. o zdr. Mateusz Grajek

Czas trwania: 5 godz. (2 godz. seminarium + 3 godz. ćwiczeń)

Szczegółowa tematyka:

Seminarium:

1. Wprowadzenie do tematyki starych i nowych zaburzeń odżywiania (klasyfikacja i charakterystyka).
2. Profil psychologiczny osoby z zaburzeniami odżywiania.
3. Zapobieganie, rozpoznawanie i leczenie zaburzeń odżywiania.

Ćwiczenia:

1. Słów kilka o emocjach. Czy jedzenie może być emocjonalne?
1. Możliwości diagnostyczne w zaburzeniach odżywiania, czyli czym jest psychometria.
2. Psychodietetyka jako droga do korygowania błędów żywieniowych.
3. Siła motywacji i komunikacji - rozmowa kluczem do zrozumienia drugiego człowieka.

7. Wykład: Narzędzia wspomagające podejmowanie decyzji w ochronie zdrowia

Warsztaty: Analiza interesariuszy w realizacji programów polityki zdrowotnej

Prowadzący: dr hab. Piotr Romaniuk, prof. SUM

Czas trwania: 5 godz. (1 godz. wykład +4 godz. ćwiczenia)

Prowadzący: dr n. med. Krzysztof Kaczmarek

Czas trwania: 4 godz. ćwiczeń

Szczegółowa tematyka:

- Wdrażanie działań z zakresu polityk publicznych, w tym polityki zdrowotnej i ochrony zdrowia, zawsze wiąże się z koniecznością uwzględnienia interesów różnych aktorów życia społecznego. Interesy te mogą dotyczyć zróżnicowanych obszarów: politycznego, ekonomicznego, finansowego, społecznego. Mogą także być względem siebie sprzeczne, skutkując zróżnicowaniem postaw zaangażowanych aktorów (interesariuszy) względem przygotowywanego działania czy projektu. Właściwe rozeznanie poszczególnych interesów oraz wynikających z nich postaw

poszczególnych interesariuszy jest kluczowe z punktu widzenia budowania poparcia dla przygotowywanych działań, a w dalszej perspektywie - maksymalizacji szans powodzenia danego projektu.

- Warsztaty obejmować będą prezentację podstawowych metod i narzędzi służących wykonywaniu analizy interesariuszy, a także zajęcia praktyczne w formie gier symulacyjnych z bezpośrednim udziałem uczestników warsztatów, nadającą im atrakcyjną i angażującą formę.

8. Substancje nieodżywcze w żywności.

Prowadzący: dr n. o zdr. Marta Buczkowska

Czas zajęć: 5 godz. (2 godz. wykład + 3 godz. ćwiczeń)

Szczegółowa tematyka:

Wykład:

- Czym są substancje nieodżywcze? Jakie mają działanie? Krótka charakterystyka glikoalkaloidów, glikozydów cyjanogennych, szczawianów i substancji wolotwórczych.

Ćwiczenia:

- Oznaczanie rozpuszczalnych szczawianów obecnych w naparach popularnych używek (różne herbaty, kawy).

9. Epidemiologia chorób cywilizacyjnych

Prowadzący: dr n. med. Klaudia Oleksiuk

Czas zajęć: 5 godz. (2 godz. seminarium +3 godz. ćwiczeń)

Szczegółowa tematyka:

1. Choroby cywilizacyjne – wyjaśnienie pojęcia, przykłady chorób i ich rozpowszechnienie w Polsce i na świecie.
2. Ogólna charakterystyka, częstość występowania, przyczyny i profilaktyka chorób cywilizacyjnych.
3. Etiopatogeneza, epidemiologia, diagnostyka, terapia oraz profilaktyka chorób układu sercowo-naczyniowego.
4. Otyłość jako epidemia XXI wieku.
5. Depresja jako współczesny problem zdrowia psychicznego. Dostępne dane i prognozy na temat zdrowia psychicznego. Depresja, a świadomość społeczna.
6. Dlaczego cukrzyca uważana jest za chorobę cywilizacyjną?
7. Rozwój cywilizacyjny, a wzrost zapadalności na choroby nowotworowe.

10. Wstęp do studiowania czyli ABC życia akademickiego

Prowadzący: dr hab. Joanna Głogowska-Ligus

Czas zajęć: 3 godz. seminarium