

**Zarządzenie Nr 1/2024**

**z dnia 14 lutego 2024**

**Dziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu**

**w sprawie wykazu zagadnień na egzamin dyplomowy  
kierunku Dietetyka, studia pierwszego stopnia**

Działając na podstawie § 26 pkt. 5 Regulaminu Studiów Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu zarządzam, co następuje:

**§ 1**

Studentów kierunku DIETETYKA studia pierwszego stopnia, rozpoczynających naukę w roku akademickim 2023/2024 obowiązują następujące **ZAGADNIENIA NA EGZAMIN DYPLOMOWY KIERUNKU DIETETYKA, STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA:**

**Przedmioty podstawowe i ogólne**

1. Podaj w jakich odcinkach przewodu pokarmowego i w jaki sposób odbywa się wchłanianie substancji odżywczych oraz opisz lokalizację, budowę i funkcje struktur wchłaniających składniki pokarmowe.
2. Opisz lokalizację, budowę oraz funkcję zewnątrzwydzielniczą i wewnątrzwydzielniczą trzustki.
3. Wymień podstawowe wskaźniki hemodynamiczne – podaj ich definicje i wartości referencyjne.
4. Omów fizjologiczny mechanizm regulacji głodu i sytości (nerwowy i hormonalny).
5. Podstawowa przemiana materii – podaj definicję. Wymień i omów czynniki warunkujące poziom podstawowej przemiany materii.
6. W jaki sposób zawartość wody wpływa na cechy sensoryczne żywności.
7. Opisz procesy brązowienia enzymatycznego i nieenzymatycznego żywności.
8. Smak i zapach produktów żywnościowych. Zmiany wskutek przechowywania lub obróbki kulinarnej.
9. Wymień witaminy i inne związki chemiczne o działaniu antyoksydacyjnym. Opisz w jaki sposób chronią żywność przed zepsuciem.
10. Opisz mechanizmy transportu przez błony biologiczne.
11. Fizjologiczne i patofizjologiczne aspekty gospodarki wodno-elektrolitowej u ludzi.
12. Struktura i funkcje białek w organizmie człowieka.

13. Pozyskiwanie energii w przemianach tlenowych i beztlenowych zachodzących w organizmie człowieka.
14. Schemat postępowania w nagłym zatrzymaniu krążenia.
15. Temperament w koncepcji Eysencka a zachowania żywieniowe. Patomechanizmy niewłaściwych zachowań żywieniowych.
16. Style radzenia sobie ze stresem a zachowania żywieniowe.
17. Modele wyborów żywieniowych.
18. Wymień metody identyfikacji mikroorganizmów, a także wyjaśnij czym jest posiew i jak go wykonać oraz opisz podstawowe wymagania pokarmowe drobnoustrojów (skład podłoża hodowlanego).
19. Mikroorganizmy saprofityczne, a patogenne. Podaj definicje, cechy wspólne i różniące te dwie grupy.
20. Wymień i scharakteryzuj pasożyty z grupy pierwotniaków, płazińców i nicieni, którymi zarazić się może człowiek drogą pokarmową.

### **Przedmioty kierunkowe**

1. Od czego zależy całkowita przemiana materii. Wymień i krótko opisz metody wyznaczania całodobowych wydatków energetycznych.
2. Omów znaczenie i źródła pokarmowe węglowodanów w żywieniu człowieka.
3. Błonnik pokarmowy – czym jest, jakie ma znaczenie w żywieniu człowieka i w jakich produktach występuje.
4. Wyjaśnij, co to jest białko pełnowartościowe. Omów zapotrzebowania człowieka na białka i wskaż ich źródła pokarmowe.
5. Wyjaśnij od czego zależy wartość odżywcza tłuszczów w żywieniu człowieka.
6. Wymień i omów czynniki wpływające na wartość odżywczą produktu żywnościowego.
7. Podaj definicję indeksu glikemicznego. Wymień czynniki wpływające na wartość indeksu glikemicznego produktów i potraw.
8. Omów znaczenie owoców i warzyw jako źródeł polifenoli w żywieniu człowieka.
9. Poziomy norm żywienia i ich zastosowanie (EAR, RDA, RI, AI, UL).
10. Podaj zalecenia dotyczące udziału białka, tłuszczów, kwasów tłuszczowych, węglowodanów, cukrów prostych i błonnika w diecie osób na różnych etapach rozwoju ontogenetycznego, wg Norm żywienia dla populacji polskiej.
11. Postępowanie dietetyczne w chorobach zależnych od glutenu.
12. Omów dietę bogatoresztkową. Podaj przykłady jej zastosowania.
13. Omów dietę ubogoresztkową. Podaj przykłady jej zastosowania.
14. Zasady układania jadłospisów.



15. Wymień grupy produktów spożywczych i omów znaczenie w żywieniu człowieka na przykładzie jednej z wymienionych grup.
16. Podział i charakterystyka diet leczniczych.
17. W jakim celu dietetyk przeprowadza wywiad żywieniowy z pacjentem? Podaj kilka przykładów pytań zadawanych podczas wywiadu.
18. Podstawowe zasady diety redukcyjnej.
19. Anorexia nervosa i Bulimia nervosa – wskaźniki diagnostyczne i przebieg.
20. Zdefiniuj prebiotyki i probiotyki oraz omów ich znaczenie dla organizmu.
21. Czynniki wpływające na powstawanie akrylamidu w żywności i możliwości zmniejszenia ilości powstałych akryloamidów w produktach spożywczych.
22. Wymień i omów rodzaje diet wegetariańskich oraz przedstaw zasady prawidłowej diety wegetariańskiej.
23. Choroby cywilizacyjne – definicja, przykłady, czynniki ryzyka.
24. Zalecenia dietetyczne w Zespole Metabolicznym.
25. Styl życia a choroby nowotworowe – definicja nowotworu, podział, czynniki ryzyka. Omów żywieniowe czynniki kancerogenne i składniki żywności o działaniu antykancerogennym.
26. Choroby układu krążenia – objawy, diagnostyka, zalecenia żywieniowe.
27. Choroby metaboliczne – rodzaje; omów szerzej choroby metaboliczne związane ze stylem życia i nieprawidłową dietą.
28. Otyłość – definicja; diagnostyka; leczenie: nefarmakologiczne, farmakoterapia (wskazania, rodzaje leków), leczenie chirurgiczne (wskazania).
29. Suplementy diety – definicja. Podział suplementów ze względu na skład i ze względu na przeznaczenie.
30. Omów zagadnienia związane z interakcją leków z żywnością i alkoholem (przykłady).
31. Scharakteryzuj pojęcia owoce klimakteryczne i nieklimakteryczne – podaj przykłady.
32. Omów wady pieczywa pochodzenia mikrobiologicznego.
33. Właściwości technologiczne oraz przemiany makroskładników odżywczych (białek, węglowodanów i tłuszczów) podczas procesów technologicznych.
34. Wykorzystanie procesu fermentacji w technologii żywności.
35. Wymień produkty stosowane w diecie wegańskiej i scharakteryzuj ich wartość odżywczą.
36. Omów powody wzbogacania żywności wprowadzanej na rynek. Dokonaj podziału tego rodzaju żywności ze względu na jej przeznaczenie.
37. Dodatki do żywności – definicja i przykłady. W jakim celu stosowane są substancje dodatkowe do żywności?
38. Nowe źródła żywności i przyczyny ich poszukiwania.
39. Omów wybrany posiłek zgodny z założeniami diety laktoowegetariańskiej.
40. Produkty i potrawy charakterystyczne dla wybranych regionów Polski.



## **Przedmioty specjalistyczne – Dietoprofilaktyka i Dietoterapia**

1. Dieta stosowana w galaktozemii.
2. Fenylketonuria i zasady leczenia dietetycznego.
3. Diety eliminacyjne w chorobach uwarunkowanych metabolicznie.
4. Wymień preparaty stosowane w alergii na białka mleka krowiego i wskaż różnice między nimi.
5. W jakich produktach występują oligosacharydy. Omów ich znaczenie w żywieniu człowieka.
6. Omów postępowanie dietetyczne w padaczce lekoopornej.
7. Zastosowanie diety ketogennej w leczeniu wybranych chorób neurodegeneracyjnych.
8. Postępowanie żywieniowe u dziecka ze spektrum autyzmu.
9. Postępowanie żywieniowe i dieta u osób z chorobą Alzheimera.
10. Zalecenia żywieniowe i aktywność fizyczna dla pacjentów z chorobą Parkinsona.
11. Postępowanie dietetyczne u pacjentów po przebytej operacji bariatrycznej.
12. Postępowanie dietetyczne w oparzeniach.
13. Prewencja i leczenie żywieniowe w nowotworach jelita grubego.
14. Leczenie dietetyczne w nowotworach górnego odcinka przewodu pokarmowego.
15. Przygotowanie do operacji i wsparcie żywieniowe po operacji chirurgicznej.
16. Dieta śródziemnomorska, DASH i MIND – założenia diet oraz możliwości ich wykorzystania w dietoprofilaktyce i dietoterpii.
17. Dieta Atkinsa, Kwaśniewskiego i Kopenhaska – zasady diet oraz ryzyko związane z ich stosowaniem.
18. Diety wysokobiałkowe – wymień i omów przykłady.
19. Zastosowanie głodówek w trakcie redukcji masy ciała. Wymień wady i zalety.
20. Rodzaje i celowość stosowania diet przemysłowych.
21. Dietetyczna i zdrowotna ocena wskazanego przez Egzaminatora produktu spożywczego.
22. Dobór produktów i technik kulinarnych oraz modyfikacja składników pokarmowych w profilaktyce i leczeniu wskazanej przez Egzaminatora choroby.
23. Produkty zalecane i przeciwwskazane w profilaktyce oraz leczeniu wybranej choroby.
24. Planowanie posiłków dietetycznych w profilaktyce i leczeniu wskazanej przez Egzaminatora choroby.
25. Wskaż przykłady mierników zdrowia i jakości życia oraz omów ich przydatność w pracy dietetyka.
26. Nieswoiste zapalenia jelit i aspekty leczenia dietetycznego.
27. Wskaż i omów modyfikowalne oraz niemodyfikowalne czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych.





28. Wyjaśnij i wymień ważne elementy komunikacji niewerbalnej z klientem placówki dietetycznej.
29. Podaj wskazania dotyczące aktywności fizycznej dla młodzieży (5-18 lat) / osób dorosłych (18-65 lat) / osób starszych (>65 lat) wg aktualnych wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia.
30. Opisz czym jest Health-Related Fitness (sprawność powiązana ze zdrowiem).

### **Przedmioty specjalistyczne – Dietetyka sportowa**

1. Omów najważniejsze zasady szybkiej odbudowy glikogenu mięśniowego u sportowców po długotrwałym i/lub intensywnym wysiłku fizycznym.
2. Omów rodzaj, czas i ilość białek spożywanych po treningu o charakterze siłowym w celu stymulacji syntezy białek mięśniowych.
3. Podaj czynniki zwiększające biodostępność białka dla organizmu sportowca.
4. Wymień i omów główne czynniki, które określają zapotrzebowanie na energię w treningu sportowców.
5. Omów czynniki, od których zależy wybór właściwego typu płynów stosowanych podczas treningu.
6. Wyjaśnij, jak dzieli się napoje sportowe pod względem osmolalności, podaj zakres osmolalności napojów izotonicznych oraz wymień główne czynniki wpływające na osmolalność napojów sportowych.
7. Omów metody kontroli nawodnienia sportowca.
8. Omów sytuacje, w których suplementacja sportowca preparatami zawierającymi antyoksydanty może być uzasadniona.
9. Omów zagrożenia wynikające ze stosowania diety wysokobiałkowej przez zawodników.
10. Podaj rekomendacje dotyczące spożycia tłuszczów dla osób, które trenują wyczynowo. Wymień najlepsze źródła pokarmowe tłuszczu dla sportowców.
11. Omów żywienie okołotreningowe sportowca. Uwzględnij czas spożycia, skład i indeks glikemiczny posiłków.
12. Scharakteryzuj klasyfikację wysiłków fizycznych opierając się na różnych kryteriach podziału.
13. Pułap tlenowy – podaj jego definicję, wymień czynniki, które go determinują, omów metody jego oznaczania oraz jak na jego podstawie można ocenić wydolność fizyczną.
14. Omów fizjologiczny mechanizm zmian zmęczenia podczas wysiłków krótkotrwałych o dużej intensywności oraz podczas wysiłków długotrwałych.
15. Scharakteryzuj zmiany ilościowe i jakościowe podstawowych elementów morfotycznych krwi, hemoglobiny, liczby hematokrytowej oraz stężenia mleczanu we krwi pod wpływem wysiłku fizycznego o różnej intensywności.



16. Wymień i opisz rodzaje oraz fazy adaptacji organizmu człowieka do bodźców wysiłkowych.
17. Przedstaw podział głównych metod treningowych.
18. Dokonaj podziału kontroli procesu treningowego/efektów treningowych.
19. Wymień i opisz główne elementy struktury czasowej procesu treningowego.
20. Dziecko jest lub nie jest miniaturą człowieka dorosłego – uzasadnij swój pogląd w odniesieniu do zagadnień treningu sportowego.
21. Wymień i krótko opisz etapy procesu szkolenia sportowego wg koncepcji LTAD (Long Term Athlete Development).
22. Omów listę środków i metod zakazanych w sporcie.
23. Omów biomedyczne efekty stosowania steroidów anaboliczno-androgennych.
24. Omów dozwolone środki i metody wspomagania w sporcie.
25. Omów znaczenie naturalnych polifenoli w żywieniu sportowca.
26. Omów kluczowe elementy racjonalnego modelu żywienia w aktywności fizycznej i treningu sportowym.
27. Możliwości zastosowania i wpływ diet alternatywnych na zdolności wysiłkowe sportowców.
28. Dobór produktów i technik kulinarnych oraz modyfikacja składników pokarmowych w diecie sportowca.
29. Podział urazów występujących w sporcie – postępowanie dietetyczne w okresie rehabilitacji sportowca.
30. Informacja oparta na dowodach naukowych – co oznacza w pracy dietetyka?

## § 2

1. Podstawa prawna:

- 1) Uchwała nr 129/2019 Senatu AWF w Poznaniu z dnia 21 maja 2019 r. w sprawie ustalenia programów studiów dla kierunków prowadzonych w Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, dokument nr 4,
- 2) Uchwała nr 164/2023 Senatu AWF w Poznaniu z dnia 21 marca 2023 r. w sprawie ustalenia planów studiów dla kierunków prowadzonych w Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, obowiązujących od naboru na rok akademicki 2023/2024.

DZIEKAN  
Wydziału Nauk o Zdrowiu  
  
prof. AWF dr hab. Urszula Czarniak