



## DALYKO (MODULIO) APRAŠAS

Dalyko (modulio) pavadinimas		Kodas							
Fiziškai aktyvių asmenų mitybos ypatumai									
Dėstytojas (-ai)		Padalinys (-iai)							
Koordinuojantis: lekt. E. Strazdaitė Kitas (-i): Prof. habil. dr. A. Skurvydas		Vilniaus universitetas, Medicinos fakultetas, Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedra, Santariškių g. 2, LT-08661, Vilnius							
Studijų pakopa	Dalyko (modulio) lygmuo	Dalyko (modulio) tipas							
I pakopa	–	Pasirenkamasis							
Įgyvendinimo forma	Vykdyto laikotarpis	Vykdyto kalba (-os)							
Auditorinė	Pavasario semestras	Lietuvių							
<b>Reikalavimai studijuojančiajam</b>									
Išankstiniai reikalavimai: anglų kalbos mokėjimas B2 lygiu.		Gretutiniai reikalavimai (jei yra): Nėra.							
Dalyko (modulio) apimtis kreditais	Visas studento darbo krūvis	Kontaktinio darbo valandos	Savarankiško darbo valandos						
5 kreditai	135	48	87						
<b>Dalyko (modulio) tikslas: studijų programos ugdomos kompetencijos</b>									
Studentas supras ir žinos moksliniais įrodymais grįstos, visavertės ir subalansuotos mitybos ypatumus ir efektyvių mitybos planų sudarymo principus skirtingu fiziniu aktyvumu pasižymintiems sveikiems ir įvairiomis lėtinėmis ligomis sergantiems asmenims.									
Dalyko (modulio) studijų siekiniai		Studijų metodai	Vertinimo metodai						
Supras moksliniais įrodymais grįstos, visavertės ir subalansuotos mitybos ypatumus skirtingu fiziniu aktyvumu pasižymintiems sveikiems bei širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemos, virškinimo sistemos, kraują gaminančių organų sistemos ligomis sergantiems asmenims.		Informacijos teikimas ir demonstravimas probleminio dėstymo pagrindu.  Atvejų analizė pratybų ir seminarų metu, diskusija, minčių lietus, pateiktųjų rengimas, diskusijos mažose grupėse.	Tarpiniai atsiskaitymai Egzaminas						
Supras įvairių maisto produktų, pagrindinių ir papildomų maisto medžiagų bei kitų maisto komponentų reikšmę sveikatai ir lėtinių ligų vystymosi procesams.									
Žinos efektyvaus mitybos plano sudarymo ir jo efektyvumo vertinimo kriterijus skirtingu fiziniu aktyvumu pasižymintiems sveikiems bei neurodegeneracinėmis, onkologinėmis, širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo, virškinimo, kraują gaminančių organų sistemos ligomis sergantiems asmenims.									
Gebės parengti ir įgyvendinti su dieta susijusias, žmogaus amžių ir fizinį aktyvumą atitinkančias edukacines priemones lėtinių ligų prevencijai.									
Gebės rinkti, analizuoti ir sisteminti informaciją, gautą iš skirtingų mokslinės ir informacinės literatūros šaltinių.									
Temos	Kontaktinio darbo valandos				Savarankiškų studijų laikas ir užduotys				
	Paskaitos	Konsultacijos	Seminariai	Pratybos	Laboratoriniai darbai	Praktika	Visas kontaktinis darbas	Savarankiškas darbas	
1. Dietologija ir sveikata. Mityba kaip vienas iš sveikatą stiprinančių ir įtvirtinančių išorinės aplinkos veiksnių. Subalansuotos mitybos samprata ir principai.	4		2	2			8	10	Pasiruošti pratyboms ir seminarui apie subalansuotos mitybos principus. Mokslinės ir informacinės literatūros šaltinių analizė.

2. Sportuojančio asmens mityba. Maisto papildai sportui. Hormonų pusiausvyrą ir fizinis krūvis.	4		2	2			8	10	Pasiruošti pratyboms ir seminarui apie sportuojančio asmens mitybą. Mokslinės ir informacinės literatūros šaltinių analizė.
3. Efektyvios svorio mažinimo mitybos strategijos. Mitybos plano sudarymo aspektai.	4		2	2			8	19	Pasiruošti pratyboms ir seminarui apie efektyvias svorio mažinimo mitybos strategijas. Mokslinės ir informacinės literatūros šaltinių analizė.
4. Mitybos rekomendacijos sergant neurodegeneracinėmis, onkologinėmis, širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo, virškinimo, kraują gaminančių organų sistemos ligomis.	4		8	8			20	40	Pasiruošti pratyboms ir seminarams apie mitybos ypatumus sergant neurodegeneracinėmis, onkologinėmis, širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo, virškinimo, kraują gaminančių organų sistemos ligomis. Mokslinės ir informacinės literatūros šaltinių analizė.
Atsiskaitymai			2	2			4	8	
Iš viso:	16		16	16			48	87	

Vertinimo strategija	Svoris, proc.	Atsiskaitymo laikas	Vertinimo kriterijai		
Mokslinė esė (X1)	30	Semestro metu	<p><b>Esė vertinimo kriterijai ir maksimalūs balai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pagrindinės tezės aiškumas – 3 balai;</li> <li>• teksto struktūra, dėstymo nuoseklumas – 2 balai;</li> <li>• argumentų parinkimo tikslingumas – 2 balai;</li> <li>• išvadų pagrįstumas (pagrindimas tekste išdėstytais argumentais) – 2 balai;</li> <li>• rašto kalbos kultūra – 1 balas;</li> </ul> <p>Esė bendras įvertis apskaičiuojamas sudėjus visų vertinimo sričių balus. Esė įskaitoma surinkus mažiausiai 4,5 balo. Neatsiskaičius, neprileidžiama prie egzamino.</p>		
Atvejo analizė: mitybos plano sudarymas ir pristatymas (X2)	30	Semestro metu	<p><b>Pristatymo vertinimo kriterijai ir maksimalūs balai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• išsamus temos atskleidimas – 3 balai;</li> <li>• gebėjimas pasirinktu požiūriu, tikslingai analizuoti mokslinę literatūrą – 2 balai;</li> <li>• gebėjimas aiškiai ir nuosekliai reikšti mintis, apibendrinti – 1 balas;</li> <li>• gebėjimas išsamiai atsakyti į klausimus – 1 balas;</li> <li>• rašto kalbos kultūra ir terminologija – 1 balas;</li> <li>• šaltinių citavimo taisyklingumas – 1 balas;</li> <li>• vizualaus medžiagos pateikimo multimedijos priemonėmis tikslingumas – 1 balas.</li> </ul> <p>Pristatymo bendras įvertis apskaičiuojamas sudėjus visų vertinimo sričių balus. Pateiktis įskaitoma surinkus mažiausiai 4,5 balo. Neatsiskaičius, neprileidžiama prie egzamino.</p>		
Užduočių atlikimas pratybų ir seminarų metu	įskaita	Semestro metu	<p>Studentas gauna įskaitą už kiekvienų pratybų ir seminarų metu atliktas užduotis. Nedalyvavusieji pratybose ir/ar seminaruose turi galimybę atlikti užduotis semestro pabaigoje paskirtu laiku. Neatsiskaičius už pratybas ir seminarus bei nesurinkus visų įskaitų, studentas neprileidžiamas prie egzamino.</p>		
Egzamino vertinimas (X3)	40	Sesijos metu	<p>Studentų įgytos žinios tikrinamos atsiskaitymu raštu. Atsiskaityme pateikiama 30 uždaro ir atviro tipo klausimų iš teorinių paskaitų bei praktinių užsiėmimų medžiagos.</p> <p><b>Egzamino vertinimas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 (dešimt) – puikiai (95-100 % teisingų atsakymų);</li> <li>• 9 (devyni) – labai gerai (85-94 % teisingų atsakymų);</li> <li>• 8 (aštuoni) – gerai (75-84 % teisingų atsakymų);</li> <li>• 7 (septyni) – vidutiniškai (65-74 % teisingų atsakymų);</li> <li>• 6 (šeši) – patenkinamai (55-64 % teisingų atsakymų);</li> <li>• 5 (penki) – silpnai (45-54 % teisingų atsakymų);</li> <li>• 4 (keturi) – nepakankamai (35-44 % teisingų atsakymų);</li> <li>• 3 (trys) – nepatenkinamai (25-34 % teisingų atsakymų);</li> </ul>		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>•2 (du) – blogai (15-24 % teisingų atsakymų);</li> <li>•1 (vienas) – nevertintina (&lt; 15 % teisingų atsakymų).</li> </ul> <p>Teisingai atsakius į mažiau nei 45 % klausimų, egzaminas laikomas neišlaikytu.</p>
<b>Kaupiamojo įvertinimo balas: <math>A = 0,3 * X1 + 0,3 * X2 + 0,4 * X3</math></b>			

<b>Autoriai</b>	<b>Leidimo metai</b>	<b>Pavadinimas</b>	<b>Periodinio leidinio Nr. ar leidinio tomas</b>	<b>Leidimo vieta ir leidykla ar internetinė nuoroda</b>
<b>Privalomoji literatūra</b>				
Rūta Petereit, Edita Gavelienė, Justė Parnauskienė	2023	Dietologijos pagrindai: I dalis	–	Kaunas: Vitae Litera
Albertas Skurvydas	2020	Judesių mokslas: pratimai, mityba, sportas	–	Kaunas: Vitae Litera
<b>Papildoma literatūra</b>				
Rūta Petereit, Edita Gavelienė, Justė Parnauskienė	2023	Dietologijos pagrindai: II dalis	–	Kaunas: Vitae Litera
World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean	2019	Strategy on nutrition for the Eastern Mediterranean Region 2020–2030	–	<a href="https://applications.emro.who.int/docs/9789290222996-eng.pdf?ua=1&amp;ua=1&amp;ua=1">https://applications.emro.who.int/docs/9789290222996-eng.pdf?ua=1&amp;ua=1&amp;ua=1</a>