



STUDIJŲ DALYKO (MODULIO) APRAŠAS

Dalyko (modulio) pavadinimas	Kodas
Fiziškai aktyvių asmenų mitybos ypatumai	

Dėstytojas / a (-ai)	Padalinys (-iai)
Koordinuojantis (-i): lekt. Emilija Strazdaitė Kitas / a (-i): Sveikatos mokslų instituto Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedros dėstytojai	Vilniaus universitetas, Medicinos fakultetas, Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedra, Santariškių g. 2, LT– 08661, Vilnius

Studijų pakopa	Dalyko (modulio) tipas
I pakopa	Pasirenkamasis

Igyvendinimo forma	Vykdymo laikotarpis	Vykdymo kalba (-os)
Auditorinė	Pavasario semestras	Lietuvių

Reikalavimai studijuojančiajam	
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	135	48	87

Dalyko (modulio) tikslas		
Šiuo studijų dalyku (moduliu) siekiama apžvelgti 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 rezultatai	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 dėstyto pagrindu.	Tarpiniai atsiskaitymai Egzaminas
Supras įvairių maisto produktų, pagrindinių ir papildomų maisto medžiagų bei kitų maisto komponentų reikšmę sveikatai ir lėtinių ligų vystymosi procesams.	Atvejų analizė pratybų ir seminarų metu, diskusija, minčių lietus, pateikčių rengimas, diskusijos mažose grupėse.	
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	Seminarai	Pratybos	Laboratoriniai darbai	Praktika	Visas kontaktinis darbas	Savarankiškas darbas	Savarankiškai atliekamos užduotys
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	Pasiruošimas pratyboms ir seminarui apie subalansuotos mitybos principus. Mokslinės ir informacinės literatūros šaltinių analizė.
2. Sportuojančio asmens mityba. Maisto papildai sportui. Hormonų pusiausvyra ir fizinis krūvis.	4	–	2	2	–	–	8	10	Pasiruošimas 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	Pasiruošimas 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	Pasiruošimas 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.
Tarpiniai atsiskaitymai	–	–	2	2	–	–	4	5	–
Pasiruošimas egzaminui ir jo laikymas	–	–	–	–	–	–	–	3	
Iš viso	16	–	16	16	–	–	48	87	

Vertinimo strategija	Svoris, proc.	Atsiskaitymo laikas	Vertinimo kriterijai
Atvejo analizė: mitybos plano sudarymas ir pristatymas (X1)	30	Semestro metu	Pristatymo vertinimo kriterijai ir maksimalūs balai: - išsamus temos atskleidimas – 3 balai; - gebėjimas pasirinktu požiūriu, tikslingai analizuoti mokslinę literatūrą – 2 balai;

			• gebėjimas aiškiai ir nuosekliai reikšti mintis, apibendrinti – 1 balas; • gebėjimas išsamiai atsakyti į klausimus – 1 balas; • rašto kalbos kultūra ir terminologija – 1 balas; • šaltinių citavimo taisyklumas – 1 balas; • vizualaus medžiagos pateikimo multimedijos priemonėmis tikslumas – 1 balas. Pristatymo bendras įvertis apskaičiuojamas sudėjus visų vertinimo sričių balus. Pateiktis įskaitoma surinkus mažiausiai 4,5 balo. Neatsiskaičius, neprileidžiama prie egzamino.
Užduočių atlikimas pratybų ir seminarų metu	Įskaita	Semestro metu	Studentas gauna įskaitą už kiekvieną 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.
Mokslinė esė (X2)	30	Semestro metu	Esė vertinimo kriterijai ir maksimalūs balai: • pagrindinės tezės aiškumas – 3 balai; • teksto struktūra, dėstymo nuoseklumas – 2 balai; • argumentų parinkimo tikslumas – 2 balai; • išvadų pagrįstumas (pagrindimas tekste išdėstytais argumentais) – 2 balai; • rašto kalbos kultūra – 1 balas; Esė bendras įvertis apskaičiuojamas sudėjus visų vertinimo sričių balus. Esė įskaitoma surinkus mažiausiai 4,5 balo. Neatsiskaičius, neprileidžiama prie egzamino.
Egzamino vertinimas (X3)	40	Sesijos metu	Studentų įgytos žinios tikrinamos atsiskaitymu raštu. Atsiskaityme pateikiama 30 uždaro ir atviro tipo klausimų iš teorinių paskaitų bei praktinių užsiėmimų medžiagos. Egzamino vertinimas: • 10 (dešimt) – puikiai (95-100 % teisingų atsakymų); • 9 (devyni) – labai gerai (85-94 % teisingų atsakymų); • 8 (aštuoni) – gerai (75-84 % teisingų atsakymų); • 7 (septyni) – vidutiniškai (65-74 % teisingų atsakymų); • 6 (šeši) – patenkinamai (55-64 % teisingų atsakymų); • 5 (penki) – silpnai (45-54 % teisingų atsakymų); • 4 (keturi) – nepakankamai (35-44 % teisingų atsakymų); • 3 (trys) – nepatenkinamai (25-34 % teisingų atsakymų); • 2 (du) – blogai (15-24 % teisingų atsakymų); • 1 (vienas) – nevertintina (< 15 % teisingų atsakymų). Teisingai atsakius į mažiau nei 45 % klausimų, egzaminas laikomas neišlaikytu.
Kaupiamojo vertinimo balas: $E = 0,3 * X1 + 0,3 * X2 + 0,4 * X3$			

Autorius (-iai)	Leidimo metai	Pavadinimas	Periodinio leidinio Nr. ar leidinio tomas	Leidykla ar internetinė nuoroda
Privaloma literatūra				
Rūta Petereit, Edita Gavelienė, Justė Parnauskienė	2023	Dietologijos pagrindai: I dalis	–	Kaunas: Vitae Litera
Albertas Skurvydas	2020	Judesių mokslas. II dalis. Pratimai, mityba, sportas	–	Kaunas: Vitae Litera
Papildoma literatūra				

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	–	https://applications.emro.who.int/docs/9789290222996-eng.pdf?ua=1&ua=1&ua=1