

Dr n.med. Aleksandra Błońska

Łódź, 10.10.2024 r.

Zakład Żywienia Klinicznego i Diagnostyki Gastroenterologicznej

SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI W ROKU AKADEMICKIM 2023/2024

SKN DIETETYKI PRZY ZAKŁADZIE ŻYWIENIA KLINICZNEGO I DIAGNOSTYKI GASTROENTEROLOGICZNEJ

- Opiekunka SKN: dr n.med. Aleksandra Błońska
- Przewodnicząca: Monika Pacholik
- Wiceprzewodnicząca: Wiktoria Linke

W roku akademickim 2023/2024 członkowie SKN Dietetyki przy Zakładzie Żywienia Klinicznego i Diagnostyki Gastroenterologicznej aktywnie brali udział w spotkaniach, warsztatach, targach i konferencjach naukowych.

Aktywności zrealizowane przez SKN:

- Spotkania:
 - I Spotkanie SKN (18.10.23 r.) – online, charakter organizacyjny, zapoznanie członków z planowanymi aktywnościami w roku akademickim 2023/2024, przydział do wyróżnionych sekcji: dydaktyczna, warsztatowa, social media
 - II Spotkanie SKN (29.11.23 r.) – stacjonarne, temat: „Niedokrwistości: od objawów do postępowania żywieniowego”, przeprowadzone wspólnie ze Studenckim Towarzystwem Diagnostów Laboratoryjnych
 - III Spotkanie SKN (10.01.24 r.) – stacjonarne, temat: „Racjonalna suplementacja”, przeprowadzone z gościnnym udziałem przedstawiciela firmy Bio-Kult, Filipa Korbeckiego
 - IV Spotkanie SKN (28.02.24 r.) – stacjonarne, temat: „Post przerywany”
 - V Spotkanie SKN (25.03.2024 r.) – stacjonarne, temat: „Atopowe Zapalenie Skóry – rola diety w patogenezie i przebiegu choroby”, przeprowadzone z SKN Kosmetologii
- Warsztaty:
 - Brain food – produkty, które lubi Twój mózg!
 - Realizacja: Drzwi Otwarte UMED Łódź 2024, Konferencja I'm gonna be a scientist 2024, XXXI LO w Łodzi (31.10.2024)
 - Kolorowy Talerz Zdrowia
 - Realizacja: 22.05.2024 r. w SP nr 206 w Łodzi
 - Rośnij jak na drożdżach!

- Realizacja: Półkolonie letnie Mały Medyk organizowane z ramienia UMED Łódź (18.07, 25.07, 08.08, 15.08. 2024)
- PCOS – ugryź to!
 - Realizacja: Konferencja HerCare 2024 r.
- Targi SKN:
 - Konferencja „I’m gonna be a scientist” 2024
 - Drzwi Otwarte UMED Łódź 2024
- Udział w warsztatach Sustainability Talks organizowanych przez firmę BAYER w Warszawie (27.10.2024)
- Udział w Dniu Sportu organizowanym przez SKN Move It! (21.01.2024)
- Wydanie bezpłatnego ebooka, skierowanego do studentów i przedstawiającego główne założenia najzdrowszych diet (12.01.2024)
- Nawiązanie współpracy z Pasażem Łódzkim w celu organizacji cyklicznych stoisk SKN na terenie pasażu handlowego w roku akademickim 2024/2025.

Odnosniki do szczegółowych sprawozdań:

1. I Spotkanie SKN Dietetyki:

- Data spotkania: 18.10.2023 r.
- Forma spotkania: online na platformie Teams
- Charakter spotkania: organizacyjne
- Cele spotkania:
 - Przedstawienie członkom SKN opiekuna koła (dr n.med. Aleksandra Błońska) oraz studentki odpowiadające za organizację działań koła w roku akademickim 2023/2024
 - Monika Pacholik – przewodnicząca
 - Wiktoria Linke – wiceprzewodnicząca
 - Zapoznanie członków SKN z sekcjami koła:
 - Sekcja dydaktyczna – odpowiedzialna Monika Pacholik
 - Sekcja warsztatowa – odpowiedzialna Wiktoria Linke i Gabriela Rzepkowska
 - Sekcja social media – odpowiedzialna Klara Kowalczyk i Julia Redlicka
 - Promocja uczestnictwa w aktywnościach organizowanych przez SKN Dietetyki oraz zapoznanie się z zainteresowaniami i pasjami żywieniowymi członków SKN.
- Podjęte decyzje:
 - II Spotkanie SKN Dietetyki zaangażuje chętnych studentów do przybliżenia podstaw diagnostyki laboratoryjnej niedokrwistości przydatnych w praktyce dietetyka.
 - Sekcja warsztatowa będzie rozwijała i angażowała chętnych studentów w zależności od ich zainteresowań
 - Obie sekcje rozpoczną niezwłocznie przygotowania do spotkań i warsztatów.

2. II Spotkanie SKN Dietetyki:

- Data spotkania: 29.11.2023
- Godzina spotkania: 18:00
- Forma spotkania: Aula wykładowa „Haftka”, pl. Hallera 1
- Charakter spotkania: dydaktyczne
- Tematyka: „Niedokrwistości z niedoborów pokarmowych- omówienie i rodzaje”
- Cele spotkania:
 - przybliżenie członkom SKN tematyki związanej z niedokrwistościami spowodowanymi niedoborami żywieniowymi. Przypomnienie najważniejszych parametrów diagnostyki laboratoryjnej oraz jak powinniśmy przygotować się do badań. Przedstawienie tematycznych prezentacji przez członków SKN:
 - Zuzanna Jagieła: niedokrwistości- omówienie, rodzaje, podstawowe parametry diagnostyczne

- Monika Pacholik: suplementacja i leczenie w niedokrwistościach
- Wiktoria Kaczmarek (gościni, działaczka w STDL): badania od strony diagnostyki / analityka medycznego, jak przygotować się do badań, interpretacje badań. Współpraca pomiędzy dietetykiem / personelem medycznym a analitykiem medycznym.
- Ćwiczenie umiejętności teoretycznych w części praktycznej, opracowanej na zasadzie „case study”
 - opracowanie i przeprowadzenie części praktycznej: Monika Pacholik, Zuzanna Jagieła

3. III Spotkanie SKN Dietetyki:

- Data spotkania: 10.01.2024 r.
- Godzina spotkania: 16:30
- Forma spotkania: Aula wykładowa „Haftka”, pl. Hallera 1
- Charakter spotkania: dydaktyczne
- Tematyka: „Racjonalna suplementacja i probiotykoterapia”
- Cele spotkania:
 - przybliżenie członkom SKN tematyki związanej z suplementacją oraz probiotykoterapią. Przybliżenie wskazań do suplementacji: wit. D3, wit. B12, kwas foliowy, kwasy tłuszczowe omega 3. Przedstawienie procesu produkcyjnego probiotyków oraz kariery zawodowej dietetyka w firmie BioKult. Przedstawienie tematycznych prezentacji przez członków SKN:
 - Julia Chachuła, Monika Pacholik: prezentacja pt. „Racjonalna suplementacja”
 - Filip Korbecki, firma BioKult

Wnioski:

- Studenci przetestowali swoją wiedzę nt. metabolizmu suplementów diety oraz wskazań do ich stosowania w różnych grupach wiekowych.
- Studenci dowiedzieli się, jakie wymogi należy spełnić, aby produkować probiotyki oraz jak wybrać odpowiedni preparat dla pacjenta. Zostali zapoznani z zasadami prawidłowego przechowywania probiotyków.
- Studenci mogli przeprowadzić rozmowę z byłym absolwentem kierunku dietetyka UMED Łódź, Filipem Korbeckim, przedstawicielem firmy BioKult nt. dalszych kroków rozwoju kariery zawodowej po studiach.

4. IV Spotkanie SKN Dietetyki:

- Data: 28.02.2024
- Forma spotkania: aula wykładowa, pl. Hallera 1
- Charakter spotkania: dydaktyczne
- Tematyka: “Post przerywany”

- Prelegentki: Julia Redlicka, Katarzyna Majecka
- Współorganizacja spotkania: Monika Pacholik
- Cele spotkania:
 - Prelekcja miała na celu przedstawienie modelu żywieniowego, jakim jest post przerywany oraz omówienie jak jego stosowanie wpływa na ludzki organizm.

Wyniki:

- Przybliżenie zasad stosowania postu przerywanego, omówienie jego rodzajów, zaleceń i przeciwwskazań związanych ze wdrażaniem tego modelu żywienia.
- Omówienie zagadnienia stosowania postu przerywanego jako diety redukcyjnej.
- Przedstawienie przeglądu literatury naukowej z uwzględnieniem badań obrazujących jak post przerywany przyczynia się do stymulowania ludzkiego organizmu.

5. V Spotkanie SKN Dietetyki

- Data spotkania: 25.03.2024 r.
- Godzina spotkania: 18:00
- Forma spotkania: online
- Charakter spotkania: dydaktyczne
- Tematyka: „Atopowe Zapalenie Skóry: rola diety w patogenezie i przebiegu choroby”
- Cele spotkania:
 - Uzyskanie odpowiedzi na pytania:
 - ▪Alergie pokarmowe: przyczyna czy skutek AZS?
 - ▪Czym jest wielka ósemka alergenów?
 - ▪Na czym polega przeprowadzenie testów na alergię pokarmową?
 - ▪Postępowanie żywieniowe i suplementacja w AZS – czy mają modulujący wpływ na przebieg choroby?
 - Przedstawienie tematycznych prezentacji przez członków SKN Dietetyki oraz SKN Kosmetologii:
 - ▪Julia Chachuła, Monika Pacholik, Julia Duraj, Wiktoria Linke
 - ▪Przedstawiciele SKN Kosmetologii w części spotkania poświęconej pielęgnacji skóry atopowej

6. Brain food w XXXI LO w Łodzi:

- **Data:** 31.10.2023 r.
- **Forma:** stacjonarne
- **Charakter:** dydaktyczny, edukacyjny, praktyczny
- **Tematyka:** „Brain food – produkty, które lubi Twój mózg!”
- **Skierowane do:** uczniowie klas maturalnych w XXXI LO w Łodzi, spotkanie zorganizowane wspólnie z Biurem Promocji UMED Łódź
- **Zaangażowani członkowie SKN:**

- Monika Pacholik - Śliwakowska
- **Cele:**
 - Zapoznanie uczestników z produktami o udowodnionym działaniu wspomagającym procesy myślowe
 - Przekazanie wiedzy nt. głównych składników odżywczych oraz znaczenia regularnego spożywania posiłków i odpowiedniego przyjmowania płynów
 - Przeprowadzenie części praktycznej – wykonanie mieszanki studenckiej wraz z uczestnikami z użyciem wcześniej omówionych składników
 - Promocja wyboru kierunku Dietetyka jako przyszłej kariery zawodowej wśród uczniów klas maturalnych.
- **Materiały:** prezentacja, produkty spożywcze potrzebne do wykonania mieszanki studenckiej (czekolada gorzka, orzechy, owoce suszone bez cukru, pestki)
- **Formy pracy:** prezentacja, dyskusja, przygotowanie mieszanki
- **Przebieg zajęć: 30 min prezentacja z rozmową + 30 min warsztaty kulinarne**

7. Kolorowy Talerz Zdrowia SP nr 206:

- WARSZTATY "KOLOROWY TALERZ ZDROWIA, KAŻDEGO DNIA ENERGII NAM DODA!"
- Data wydarzenia: 22.05.2024
- Miejsce: Szkoła Podstawowa nr 206, ul. Łozowa 9 91-496 Łódź
- Ilość uczestników: 16
- Osoby odpowiedzialne: Palina Herasko, Zuzanna Jagieła

Tytuł warsztatów: "Talerz zdrowia: warzywno-owocowa zabawa"

Cele warsztatów:

- Edukacja na temat zdrowego odżywiania: przekazanie dzieciom podstawowych informacji na temat zawartości zdrowego talerza, z naciskiem na znaczenie warzyw i owoców
- Zwiększenie świadomości żywieniowej: nauka rozpoznawania różnych grup żywności i zrozumienie roli, jaką każda z nich odgrywa w zbilansowanej diecie
- Stymulowanie kreatywności i ciekawości: zachęcanie dzieci do eksperymentowania z różnymi smakami, teksturami i kolorami poprzez tworzenie owocowych języków
- Integracja i współpraca: wspólne przygotowywanie posiłków w parach promujące pracę zespołową i wzajemne wsparcie
- Zabawa i motywacja: przeprowadzanie interaktywnych i angażujących ćwiczeń, które sprawiają, że nauka o zdrowym odżywianiu jest przyjemna i ekscytująca

Przebieg warsztatów:

1. Poznanie się- rzucanie dzieciom pluszaka warzywa/owocu i przedstawianie się po kolei oraz wprowadzenie w temat warsztatów
2. Krótka, obrazkowa prezentacja przedstawiająca talerz żywieniowy i co powinno się

na nim znajdować, wyjaśnienie czym jest białko, węglowodany, zaznaczenie ważności picia wody w ciągu dnia oraz aktywności fizycznej

3. Burza mózgów- poproszenie uczestnika o narysowanie na tablicy talerza żywieniowego, następnie poproszenie reszty uczestników o dopasowanie i przyklejenie wydrukowanych elementów zgodnie z zasadą talerza żywieniowego
4. Głuchy telefon- zabawa integracyjno-rozruchowa mająca na celu zmianę miejsc, odpoczęcie, z głównym hasłem pasującym do tematyki warsztatów
5. Krótka integracja poprzez zabawę pluszowymi warzywami i owocami
6. Tworzenie języków- dobranie uczestników z grupy, a następnie grupowe tworzenie języków składających się z gruszek, winogron i rodzynek



7. Ewaluacja- rozdanie dzieciom smutnych i wesołych buziek i poproszenie o położenie w jednym miejscu tej buźki, która odpowiada nastrojom uczestnika po odbytych warsztatach (wszystkie 16 buziek było wesołych)

8. Półkolonie Mały Medyk:

- Data: 18.07, 25.07, 08.08, 15.08. 2024 r.
- Forma: stacjonarne, Centrum Informacyjno-Biblioteczne UMED Łódź
- Charakter: dydaktyczny, edukacyjny, praktyczny
- Tematyka: „Rośnij jak na drożdżach!”
- Skierowane do: uczniowie klasy I - III, półkolonie medyczne
- Zaangażowani członkowie SKN:
 - I tura: Zuzanna Jagieła, Palina Herasko, Julia Redlicka (wsparcie)
 - II tura: Emilia Pietrzak, Monika Pacholik-Śliwakowska (wsparcie)
 - III tura: Wiktoria Linke, Gabriela Rzepkowska
 - IV tura: Julia Marciniak, Marta Polit, Katarzyna Majecka (wsparcie)

- Cele:
 - Zapoznanie uczniów z zasadami:
 - piramidy zdrowego żywienia,
 - komponowania najważniejszego posiłku w ciągu dnia - śniadania
 - odpowiedniego nawodnienia,
 - higieny snu,
 - roli sportu w życiu dziecka
 - Gry, zabawy, rebusy wspomagające nauczanie.
 - Część praktyczna: wspólne przygotowanie śniadania z uczestnikami warsztatów
- Metody:
 - Prezentacja multimedialna wspomagająca rozmowy z uczniami – omówienie talerza zdrowego żywienia, roli makroskładników w diecie, prawidłowej kompozycji śniadania.
 - W trakcie prezentacji następujące zabawy:
 - Nauka wyznaczania prawidłowej porcji warzyw i owoców za pomocą wielkości dłoni.
 - Komponowanie ulubionych podwieczorków.
 - Przypasowywanie grup produktów żywnościowych do talerza zdrowego żywienia.
 - Degustacja czekolady angażująca wszystkie zmysły.
 - Wierszyki – rebusy nt. warzyw i owoców.
 - Przygotowanie podwieczorku – jogurt z musem truskawkowym i granolą oraz owocami
- Wyniki:
 - Uczestnicy potrafią skomponować samodzielnie pełnowartościowe śniadanie.
 - Uczniowie rozpoznają piętra piramidy żywieniowej i są w stanie opowiedzieć, co jest najważniejsze w diecie dziecka.
 - Uczniowie są świadomi, że nadmiar słodczy i fast foodów nie jest odpowiedni dla rozwoju, wzrostu i nauki, oraz może prowadzić do nadmiernego zwiększenia masy ciała.
 - Uczniowie potrafią ocenić, które płyny są dla nich najkorzystniejsze oraz uzasadnić potrzebę picia wody.
 - Uczniowie wskazują, że zarówno dieta, jak i sen, nawodnienie oraz aktywność fizyczna są kluczowe dla ich zdrowia.
 - Uczniowie wykazują się znajomością warzyw i owoców oraz znają ich potencjalne zastosowanie w kuchni.

9. **IGBAS 2024:**

- Data: 18.07, 25.07, 08.08, 15.08. 2024 r.
- Forma: stacjonarne, Centrum Informacyjno-Biblioteczne UMED Łódź

- Charakter: dydaktyczny, edukacyjny, praktyczny
- Tematyka: „Rośnij jak na drożdżach!”
- Skierowane do: uczniowie klasy I - III, półkolonie medyczne
- Zaangażowani członkowie SKN:
 - I tura: Zuzanna Jagieła, Palina Herasko, Julia Redlicka (wsparcie)
 - II tura: Emilia Pietrzak, Monika Pacholik-Śliwakowska (wsparcie)
 - III tura: Wiktoria Linke, Gabriela Rzepkowska
 - IV tura: Julia Marciniak, Marta Polit, Katarzyna Majecka (wsparcie)
- Cele:
 - Zapoznanie uczniów z zasadami:
 - piramidy zdrowego żywienia,
 - komponowania najważniejszego posiłku w ciągu dnia - śniadania
 - odpowiedniego nawodnienia,
 - higieny snu,
 - roli sportu w życiu dziecka
 - Gry, zabawy, rebusy wspomagające nauczanie.
 - Część praktyczna: wspólne przygotowanie śniadania z uczestnikami warsztatów
- Metody:
 - Prezentacja multimedialna wspomagająca rozmowy z uczniami – omówienie talerza zdrowego żywienia, roli makroskładników w diecie, prawidłowej kompozycji śniadania.
 - W trakcie prezentacji następujące zabawy:
 - Nauka wyznaczania prawidłowej porcji warzyw i owoców za pomocą wielkości dłoni.
 - Komponowanie ulubionych podwieczorków.
 - Przypasowywanie grup produktów żywnościowych do talerza zdrowego żywienia.
 - Degustacja czekolady angażująca wszystkie zmysły.
 - Wierszyki – rebusy nt. warzyw i owoców.
 - Przygotowanie podwieczorku – jogurt z musem truskawkowym i granolą oraz owocami
- Wyniki:
 - Uczestnicy potrafią skomponować samodzielnie pełnowartościowe śniadanie.
 - Uczniowie rozpoznają piętra piramidy żywieniowej i są w stanie opowiedzieć, co jest najważniejsze w diecie dziecka.
 - Uczniowie są świadomi, że nadmiar słodczy i fast foodów nie jest odpowiedni dla rozwoju, wzrostu i nauki, oraz może prowadzić do nadmiernego zwiększenia masy ciała.
 - Uczniowie potrafią ocenić, które płyny są dla nich najkorzystniejsze oraz uzasadnić potrzebę picia wody.

- Uczniowie wskazują, że zarówno dieta, jak i sen, nawodnienie oraz aktywność fizyczna są kluczowe dla ich zdrowia.
- Uczniowie wykazują się znajomością warzyw i owoców oraz znają ich potencjalne zastosowanie w kuchni.

10. Drzwi Otwarte 2024

- **Data:** 13.03.24; 10:00-14:00
- **Forma:** Aula 1000, CKD
- **Charakter:** promocja, edukacja, warsztaty
- **Tematyka:** Promocja działalności SKN oraz kierunku Dietetyka na UMED Łódź, przeprowadzenie konkursu w formie Quizu, edukacja maturzystów nt. zasad zdrowego odżywiania
- **Współprowadzący:** Biuro Promocji UMED Łódź
- **Członkowie SKN prowadzący stoisko:**
 - Monika Pacholik
 - Klara Kowalczyk
 - Julia Duraj
 - Julia Chachuła
- **Członkowie SKN przeprowadzający warsztaty Brainfood:** Julia Redlicka, Katarzyna Majecka,
- **Cele spotkania:**
 - Promowanie stoiska SKN, rozmowy z chętnymi nt. zasad zdrowego stylu życia,
 - Prowadzenie quizu na platformie quizizz.com i rozprowadzanie nagród,
 - Rozprowadzanie materiałów promocyjnych SKN Dietetyki.
- **Wyniki:**
 - Duże zainteresowanie maturzystów i nauczycieli, prowadzone rozmowy nt. makroskładników diety, różnorodności tłuszczów w diecie, roli glukozy i sztucznych słodzików w gospodarce węglowodanowej.
 - Quiz: nagrody zostały zrealizowane dzięki pomocy finansowej UMED Łódź.

11. PCOS – ugryź to!

- **Data:** 13.03.24; 10:00-14:00
- **Forma:** Aula 1000, CKD
- **Charakter:** promocja, edukacja, warsztaty
- **Tematyka:** Promocja działalności SKN oraz kierunku Dietetyka na UMED Łódź, przeprowadzenie konkursu w formie Quizu, edukacja maturzystów nt. zasad zdrowego odżywiania
- **Współprowadzący:** Biuro Promocji UMED Łódź

- **Członkowie SKN prowadzący stoisko:**
 - Monika Pacholik
 - Klara Kowalczyk
 - Julia Duraj
 - Julia Chachuła
- **Członkowie SKN przeprowadzający warsztaty Brainfood:** Julia Redlicka, Katarzyna Majecka,
- **Cele spotkania:**
 - Promowanie stoiska SKN, rozmowy z chętnymi nt. zasad zdrowego stylu życia,
 - Prowadzenie quizu na platformie quizizz.com i rozprowadzanie nagród,
 - Rozprowadzanie materiałów promocyjnych SKN Dietetyki.
- **Wyniki:**
 - Duże zainteresowanie maturzystów i nauczycieli, prowadzone rozmowy nt. makroskładników diety, różnorodności tłuszczów w diecie, roli glukozy i sztucznych słodzików w gospodarce węglowodanowej.
 - Quiz: nagrody zostały zrealizowane dzięki pomocy finansowej UMED Łódź.

12. Dzień Sportu SKN Move It!:

- Data: 21.01.2024 r., 10:00-12:00
- Forma: Hala Sportowa UMED Łódź, ul. 6 Sierpnia
- Charakter: dydaktyczny, edukacyjny, praktyczny
- Tematyka: „Dzień Zdrowia” – wstęp do budowania zdrowych nawyków
- Zaangażowani członkowie SKN:
 - Monika Pacholik
 - Filip Cybulski
 - Przemysław Zgieb
- Cele:
 - Promocja zdrowego stylu życia wśród studentów
 - Promocja badań profilaktycznych dla różnych grup wiekowych
 - Edukowanie nt. zasad zdrowego odżywiania
 - Promocja ebooka studenckiego
 - Rozpowszechnianie materiałów dotyczących żywienia dla osób aktywnych fizycznie
- Wyniki:
 - Rozmowa nt. składu masy ciała i edukacja żywieniowa
 - Edukacja nt. zasad zdrowego odżywiania,
 - Rozpowszechnianie przepisów na zdrowe przekąski, posiłki oraz napoje izotoniczne przygotowane z myślą o osobach uprawiających sporty
 - Promocja Talerza Zdrowego Żywienia, Kodeksu Zdrowego Człowieka

- Rozpowszechnienie ebooka studenckiego wśród osób biorących udział w Dniu Sportu.