

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021								
INFORMACJE OGÓLNE								
1. Nazwa przedmiotu kształcenia		Żywnienie człowieka						
2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł		Wydział Nauk o Zdrowiu Zakład Zdrowia Publicznego						
3. Grupa treści kształcenia		-						
4. Typ przedmiotu		do wyboru						
5. Poziom studiów		studia drugiego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS		4						
7. Poziom przedmiotu		podstawowy						
8. Rok studiów, semestr		II rok, semestr IV						
9. Liczba godzin w semestrze		Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
		15	15					
10. Język wykładowy:		polski						
11. Wykładowca (wykładowcy)		Angelika Dadej, dr Agnieszka Panasiuk, mgr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE								
12. Wymagania wstępne		Wiedza z zakresu biologii i chemii, na poziomie szkoły średniej						
13. Cele przedmiotu		C1 Dostarczenie wiedzy niezbędnej do oceny stanu odżywienia organizmu ludzkiego C2 Wyjaśnianie rodzaju i następstw niedożywienia C3 Ukształtowanie świadomości dotyczącej prawidłowego żywienia						
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych								
Student, który zaliczył przedmiot:							odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA								
P_W01 prezentuje wiedzę z zakresu rozpoznawania zagrożeń zdrowia populacji związanych ze sposobem żywienia							K_W01	
P_W02 omawia determinanty chorób dietozależnych oraz ich profilaktykę							K_W02	
UMIEJĘTNOŚCI								
P_U01 potrafi ułożyć plan żywieniowy oraz prowadzić edukację żywieniową w ramach profilaktyki żywieniowej							K_U04	
P_U02 potrafi wytłumaczyć związek pomiędzy określonymi determinantami a występowaniem chorób dietozależnych							K_U05	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE								

P_K01 Przejawia zaangażowanie w promocję pozytywnych zachowań żywieniowych w różnych środowiskach	K_K02
15. Treści programowe	
Forma zajęć -wykłady	
1.Zintegrowanie wiedzy o żywności i jej wartościach odżywczych. Pojęcia związane z normami żywieniowymi, żywieniem i wyżywieniem. 2.Grupy produktów spożywczych z uwzględnieniem ich roli w żywieniu człowieka 3.Zasady prawidłowego żywienia. Piramida żywieniowa. 4.Rodzaje diet i ich charakterystyka 5.Choroby dietozależne. Kształtowanie nawyków żywieniowych. 6.Mikrobiom, rola, funkcje. Funkcje jelit. Wpływ mikroflory jelitowej na układ odpornościowy. 7.Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia jednostki i populacji. Społeczne, kulturowe i ekonomiczne uwarunkowania sposobu żywienia społeczeństwa. 8.Produkty spożywcze źródłem składników odżywczych	
Forma zajęć -ćwiczenia	
1. Oszacowanie indywidualnego spożycia składników pokarmowych z pożywienia przy pomocy albumu fotografii produktów i potraw oraz tabel wartości odżywczych wybranych produktów i typowych potraw. Przeprowadzenie wywiadu 24- godzinnego, ocena ilościowa i jakościowa jadłospisów ludzi w różnych okresach życia oraz sprawdzenie z Normami Żywieniowymi. 2. Zapotrzebowanie energetyczne organizmu. Podstawowe definicje. Praktyczne obliczenie podstawowej przemiany materii (PPM), ponadpodstawowej (PPPM) i całkowitej (CPM) przemiany materii, body mass index(BMI). 3. Normy żywienia człowieka. Rodzaje nowych, zaktualizowanych norm żywienia dla ludności Polski – normy ustalone na poziomie średniego zapotrzebowania grupy (EAR), normy ustalone na poziomie zalecanego spożycia (RDA) i normy ustalone na poziomie wystarczającego spożycia (AI) 4. Zasady układania i oceny jadłospisu. Ogólne uwagi dotyczące układania jadłospisu. Praktyczne układanie jadłospisu z uwzględnieniem zapotrzebowania energetycznego oraz zapotrzebowania na wybrane składniki mineralne i witaminy. Układanie jadłospisów w różnych jednostkach chorobowych. 5. Żywność w poszczególnych okresach ontogenezy człowieka. Problemy żywieniowe niemowląt, małych dzieci, dzieci i młodzieży szkolnej, kobiet w wieku rozrodczym oraz osób w starszym wieku. 6. Rola żywienia w profilaktyce otyłości i przewlekłych chorobach niezakaźnych. Żywność w cukrzycy. Żywność w zapobieganiu miażdżycy. Anoreksja i bulimia. Celiakia. Nietolerancje pokarmowe. 7. Żywność wygodna i żywność funkcjonalna. Diety alternatywne w świetle nauki o żywieniu. Wegetarianizm. Charakterystyka innych popularnych diet alternatywnych.	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Prezentacje multimedialne, filmy edukacyjne	
2. Ćwiczenia, dyskusja	
3. Pokaz	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Obecność	
F2. Aktywność na zajęciach, sprawozdania z ćwiczeń	
P1. Praca pisemna/prezentacja	
P2. Kolokwium	

18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	38
Nakład pracy studenta	62
SUMA	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	4
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Ciborowska H., Rudnicka A., Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, PZWL, Warszawa 2012	
Literatura uzupełniająca:	
1) Gertig H., Przysławski J., Bromatologia: zarys nauki o żywności i żywieniu. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2021	
2) Gawęcki J., Mossor – Pietraszewska T. (red.), Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006	
3) Czasopisma branżowe	
20. Formy oceny - szczegóły	
Warunki zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną. Zaliczenie ćwiczeń: - obecność oraz pozytywne zaliczenie sprawozdań z ćwiczeń. - student może uzyskać oceny częściowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć). - kolokwium częściowe. Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen. Zaliczenie wykładów: wykonanie pracy pisemnej/prezentacji oraz pozytywna ocena z kolokwium końcowego. Czas trwania 45 min, 10 pytań problemowych/opisowych/lub test. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 50% maksymalnej liczby punktów. Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 10 pkt, minimalnie na ocenę pozytywną 5 pkt. 0 – 4,9 pkt - niedostateczny (2,0) 5,0 – 6,0 pkt - dostateczny (3,0) 6,1 – 7.0 pkt - dostateczny plus (3,5) 7,1 - 8.0 pkt - dobry (4,0) 8,1 – 9.0 pkt - dobry plus (4,5) 9,1 - 10 pkt- bardzo dobry (5,0) Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen z wyżej wymienionych zadań.	
21. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Zajęcia odbywają się w PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej	
2. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć	
3. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem	
4. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji	

*L – laboratorium(w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**