

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/ 2021						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Żywnienie człowieka						
2. Nazwa jednostki Wydział Nauk o Zdrowiu Zakład Dietetyki						
3. Grupa treści kształcenia -						
4. Typ przedmiotu obowiązkowy						
5. Poziom studiów studia I stopnia						
6. Liczba punktów ECTS 6						
7. Poziom przedmiotu podstawowy						
8. Rok studiów, semestr I rok, sem. I (zimowy) i sem. II (letni)						
9. Liczba godzin w semestrze						
	Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.
sem. I	30		30			
sem. II	30		30			
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy) Agnieszka Panasiuk, mgr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne						
1) Wiedza z zakresu biologii i chemii, na poziomie szkoły średniej.						
13. Cele przedmiotu						
C1 Zapoznanie z budową i funkcją przewodu pokarmowego						
C2 Zdobycie wiedzy na temat składników odżywczych, wartości odżywczej poszczególnych grup żywności.						
C3 Zapoznanie z zasadami racjonalnego odżywiania oraz normami żywienia.						
C4 Zdobycie podstawowej wiedzy i umiejętności z zakresu oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia.						
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01 zna budowę i funkcje układu pokarmowego związane z trawieniem i wchłanianiem.					K_W01, K_W03	
EU02 zna role i funkcje składników odżywczych oraz ich źródła w żywności.					K_W03, K_W05, K_W09	

EU03 zna zasady racjonalnego odżywiania i normy zapotrzebowania na składniki odżywcze dla poszczególnych grup ludności.	K_W17, K_W31
EU04 zna metody oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia.	K_W11, K_W18
UMIEJĘTNOŚCI	
EU03 potrafi ustalić zapotrzebowanie na energię oraz składniki odżywcze.	K_U12, K_U13
EU04 potrafi dokonać oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia pacjenta, z użyciem adekwatnej metody.	K_U06, K_U09
EU05 potrafi przeprowadzić edukację żywieniową.	K_U01, K_U04
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU05 posiada umiejętność stałego poszerzania wiedzy	K_K03
EU06 zna swoje ograniczenia i wie kiedy zwrócić się o pomoc do innych specjalistów.	K_K01, K_K02
15. Treści programowe	
Forma zajęć - wykłady	
1. Podstawowe pojęcia związane z żywnością i żywieniem. 2. Budowa i funkcje układu pokarmowego. 3. Enzymy trawienne i ich funkcje. Trawienie i wchłanianie białek, tłuszczów i węglowodanów. 4. Normy żywienia człowieka. 5. Zapotrzebowanie energetyczne organizmu. 6. Składniki odżywcze – zapotrzebowanie, źródła pokarmowe i ich rola w organizmie człowieka. 7. Woda i elektrolity w żywieniu człowieka. 8. Grupy produktów spożywczych z uwzględnieniem ich roli w żywieniu człowieka. 9. Składniki żywności o działaniu prozdrowotnym. 10. Składniki antyodżywcze i substancje zanieczyszczające w żywności. 11. Podstawowa klasyfikacja diet. Zasady racjonalnego odżywiania. 12. Piramida żywienia. 13. Podstawowe zalecenia żywieniowe dla ludności Polski. 14. Metody oceny sposobu żywienia. Czynniki determinujące sposób żywienia. 15. Metody oceny stanu odżywienia. Skład ciała człowieka. Czynniki wpływające na stan odżywienia organizmu. 16. Nadmiary i niedobory żywieniowe. Żywnienie w nadwadze i otyłości. 17. Zaburzenia odżywiania. 18. Diety lecznicze – podstawowe pojęcia, klasyfikacja. 19. Organizacja żywienia zbiorowego. 20. Dodatki do żywności. 21. Wzbogacanie żywności, żywność funkcjonalna.	
Forma zajęć – ćwiczenia/laboratoria/zajęcia praktyczne itp.	
1. Wartość odżywcza poszczególnych grup produktów spożywczych – ćwiczenia praktyczne w oparciu o tabele składu i wartości odżywczej żywności. 2. Normy żywienia człowieka. Zastosowanie norm w ocenie spożycia indywidualnego i grupowego. 3. Zapotrzebowanie organizmu na energię. Podstawowa i całkowita przemiana materii. Współczynnik aktywności fizycznej. Bilans energetyczny. Ustalanie/wyliczanie zapotrzebowania na energię na podstawie norm/wzorów. 4. Składniki odżywcze w diecie – źródła pokarmowe i rola makroskładników diety. Ustalanie zapotrzebowania na białka, tłuszcze, węglowodany, błonnik pokarmowy z wykorzystaniem Norm żywienia dla populacji Polski. Analiza poszczególnych grup produktów pod kątem zawartości makroskładników.	

5. Składniki odżywcze w diecie – źródła pokarmowe witamin oraz składników mineralnych – praca z tabelami składu i wartości odżywczej żywności. Ustalanie zapotrzebowania organizmu na witaminy, mikroelementy oraz wodę w oparciu o Normy żywienia dla populacji Polski.	
6. Wartość odżywcza składników diety. Obliczanie Wskaźnik Jakości Żywnościowej i ocena produktów pod kątem ich wartości odżywczej.	
7. Zasady racjonalnego odżywiania. Praca z Piramidami żywienia: dzieci, osób dorosłych, osób starszych – opracowywanie ogólnych zaleceń dietetycznych.	
8. Wstęp do oceny sposobu żywienia – ocena jakościowa i ilościowa jadłospisów. Metody pozyskiwania danych o spożyciu żywności – ćwiczenia.	
9. Wstęp do oceny stanu odżywienia – należna i względna masa ciała, ocena masy ciała oraz proporcji między masą ciała a wzrostem (wskaźnik BMI), określanie składu ciała, rozmieszczenie tłuszczu w organizmie (wskaźnik WHR) – prowadzenie obliczeń.	
10. Podstawowe zasady planowania jadłospisów – ćwiczenia.	
11. Żywność w otyłości – układanie jadłospisu zgodnie z założeniami diety ubogoenergetycznej.	
12. Podstawowe zalecenia żywieniowe dla osób aktywnych fizycznie – ustalanie zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze, planowanie żywienia osób aktywnych.	
13. Żywność zbiorowa – planowanie jadłospisów okresowych dla grup ludności.	
14. Żywność funkcjonalna – rodzaje, przykłady. Żywność tradycyjna i modyfikowana technologicznie. Porównywanie wybranych produktów.	
15. Dodatki do żywności – czytanie etykiet, analiza składu wybranych produktów.	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. prezentacje multimedialne	
2. filmy edukacyjne	
3. giełda pomysłów, dyskusja	
4. ćwiczenia z wykorzystaniem źródeł wiedzy	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. obecność na zajęciach	
F2. aktywność	
P1. kolokwium	
P2. zaliczenie pisemne/egzamin	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	132
Nakład pracy studenta	48
SUMA	180
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	6
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Ciborowska H., Rudnicka A., Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka, PZWL, Warszawa 2012	
2) Gerting H., Przysławski J., Bromatologia : zarys nauki o żywności i żywieniu. Wyd. PZWL, Warszawa 2007	
3) Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K., Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wyd. PZWL, Warszawa 2018.	
4) Gawęcki J. (red.), Żywność człowieka podstawy nauki o żywieniu tom 1. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.	
Literatura uzupełniająca:	

- 1) Szewczyński J., Skrodzka Z., Higiena żywienia : podręcznik dla szkół medycznych. Wyd. PZWL, Warszawa 1994
- 2) Gawęcki J., Mossor – Pietraszewska T., Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006
- 3) Czasopisma branżowe

20. Formy oceny – szczegóły

Zaliczenie I semestru:

Laboratoria – zaliczenie z oceną

- Zaliczenie każdego z ćwiczeń na podstawie przygotowywanych sprawozdań z wykonywanych zadań.
- Student może uzyskać oceny częściowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć)

Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen.

Wykłady – zaliczenie z oceną. Podstawą zaliczenia wykładów pozytywna ocena z kolokwium końcowego. Czas trwania 30 min, 20 pytań, test wielokrotnego wyboru z jedną poprawną odpowiedzią. 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 20 pkt, minimalnie na ocenę pozytywną 10 pkt.

0 – 9 pkt - niedostateczny (2,0)

10 – 12 pkt - dostateczny (3,0)

13 – 14 pkt - dostateczny plus (3,5)

15 - 16 pkt - dobry (4,0)

17 – 18 pkt - dobry plus (4,5)

19 – 20 pkt- bardzo dobry (5,0)

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen z wyżej wymienionych zadań.

Zaliczenie II semestru:

Laboratoria – zaliczenie z oceną

- Zaliczenie każdego z ćwiczeń na podstawie przygotowywanych sprawozdań z wykonywanych zadań.
- Student może uzyskać oceny częściowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć)

Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen.

Wykłady – egzamin. Podstawą zaliczenia wykładów jest pozytywna ocena z egzaminu pisemnego. Egzamin: Czas trwania 60 min, 40 pytań testowych wielokrotnego wyboru z jedną poprawną odpowiedzią.

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 40 pkt, minimalnie na ocenę pozytywną 20 pkt.

0 – 19 pkt - niedostateczny (2,0)

20 – 24 pkt - dostateczny (3,0)

25 – 28 pkt - dostateczny plus (3,5)

29 – 32 pkt - dobry (4,0)

33 – 36 pkt - dobry plus (4,5)

37 – 40 pkt- bardzo dobry (5,0)

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen z wyżej wymienionych zadań.

21. Inne przydatne informacje o przedmiocie

Zajęcia odbywają się w PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć

Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

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**

