

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu **Żywnienie człowieka**

2. Nazwa kierunku Dietetyka

3. Poziom studiów studia pierwszego stopnia

4. Liczba punktów ECTS 8

5. Liczba godzin w semestrze

semestr	w	ćw	lab	prj/zp	pws	prk
I	30		30			
II	30		30			

6. Język wykładowy polski

7. Wykładowca **Angelika Dadej, dr inż.**
Agnieszka Panasiuk, mgr

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

Wiedza z zakresu biologii i chemii, na poziomie szkoły średniej

9. 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

10. 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 funkcje składników odżywczych oraz ich źródła w żywności	K_W03, K_W04
EU03	zna zasady racjonalnego odżywiania i normy zapotrzebowania na energię oraz składniki odżywcze dla poszczególnych grup ludności	K_W08, K_W16, K_W29

UMIEJĘTNOŚCI

EU04	potrafi ocenić i porównać wartość odżywczą produktów z poszczególnych grup	K_U13
EU05	potrafi ustalić zapotrzebowanie na energię oraz składniki odżywcze	K_U12, K_U17
EU06	potrafi dokonać oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia pacjenta, z użyciem adekwatnej metody	K_U06, K_U09
EU07	potrafi przeprowadzić edukację żywieniową dla osób zdrowych	K_U01, K_U04

KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
EU08	posiada umiejętność stałego poszerzania wiedzy	K_K03
EU09	postępuje zgodnie z zasadami etyki zawodowej	K_K04
EU10	zna swoje ograniczenia i wie kiedy zwrócić się o pomoc do innych specjalistów	K_K01, K_K02
11. Treści programowe		
Forma zajęć – wykłady/laboratoria		
Wykłady 1. Podstawowe pojęcia związane z żywnością i żywieniem 2. Procesy energetyczne i gospodarka wodna organizmu 3. Podział i rola węglowodanów. Trawienie i wchłanianie węglowodanów. Zawartość węglowodanów w produktach spożywczych. Zapotrzebowanie na węglowodany 4. Budowa, podział i tłuszczy. Trawienie i wchłanianie tłuszczów. Zawartość tłuszczów w produktach spożywczych. Zapotrzebowanie na tłuszcze 5. Budowa, podział i rola białek. Trawienie i wchłanianie białek. Zawartość białek w produktach spożywczych. Zapotrzebowanie na białko. 6. Budowa i funkcje układu pokarmowego 7. Enzymy trawienne i ich funkcje. Trawienie i wchłanianie białek, tłuszczów i węglowodanów 8. Charakterystyka, znaczenie i występowanie witamin rozpuszczalnych w wodzie i tłuszczach. Nadmierna podaż oraz niedobory witamin w diecie. 9. Charakterystyka, znaczenie i występowanie składników mineralnych. Nadmierna podaż oraz niedobory składników mineralnych w diecie. 10. Grupy produktów spożywczych z uwzględnieniem ich roli w żywieniu człowieka 11. Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Charakterystyka Talerza Zdrowego Żywienia 12. Wskaźniki charakteryzujące wartość odżywczą żywności 13. Tabele składu i wartości odżywczych żywności oraz informacja żywieniowa na opakowaniu 14. Normy żywienia i wyżywienia 15. Planowanie jadłospisów okresowych. Metody oceny jadłospisów. Metody oceny stanu odżywienia społeczeństwa		
Laboratoria 1. Wartość odżywcza poszczególnych grup produktów spożywczych – ćwiczenia praktyczne w oparciu o tabele składu i wartości odżywczej żywności 2. Zapotrzebowanie organizmu na energię. Podstawowa i całkowita przemiana materii. Współczynnik aktywności fizycznej. Bilans energetyczny. Ustalanie/wyliczanie zapotrzebowania na energię na podstawie norm/wzorów. 3. Normy żywienia człowieka. Zastosowanie norm w ocenie spożycia indywidualnego i grupowego. 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 Żywieniowej i ocena produktów pod kątem ich wartości odżywczej. 7. Zasady racjonalnego odżywiania. Praca z Piramidami żywienia, talerzem zdrowego odżywiania – opracowywanie ogólnych zaleceń dietetycznych. 8. Żywność zbiorowa – ustalanie zapotrzebowania na energię oraz składniki odżywcze dla grup żywionych 9. Wstęp do oceny sposobu żywienia – ocena jakościowa i ilościowa jadłospisów. Metody pozyskiwania danych o spożyciu żywności – ćwiczenia.		

10. Czynniki kulturowe determinujące sposób żywienia: kuchnie narodowe – prezentacje.	
11. 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.	
12. Podstawowe zasady planowania jadłospisów; zasady żywienia zdrowych osób dorosłych – ćwiczenia	
13. Nadwaga, otyłość – formułowanie ogólnych zaleceń	
12. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Prezentacje multimedialne	
2. Filmy edukacyjne	
3. Giełda pomysłów, dyskusja	
4. Ćwiczenia z wykorzystaniem źródeł wiedzy	
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)	
1. Obecność na zajęciach	
2. Aktywność	
3. Kolokwium	
4. Zaliczenie pisemne/egzamin	
14. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	136
2. Nakład pracy studenta	64
suma	200
liczba punktów ECTS	8
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1. Ciborowska H., Rudnicka A., Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa 2019	
2. Gawęcki J., Żywienie człowieka podstawy nauki o żywieniu, tom 1. PWN, Warszawa 2017	
3. Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K., Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL, Warszawa 2018	
Literatura uzupełniająca:	
1. Gawęcki J., Mossor-Pietraszewska T., Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. PWN, Warszawa 2006	
16. Formy oceny – szczegóły	
Przedmiot kończy się egzaminem.	
Zaliczenie I semestru:	
Laboratoria – zaliczenie z oceną	
- Zaliczenie każdego z zajęć na podstawie przygotowywanych sprawozdań z wykonywanych zadań.	
- Student może uzyskać oceny cząstkowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć)	
-Kolokwium	
Ocenę końcową z laboratoriów 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 wielkokrotnego 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 zajęć na podstawie przygotowywanych sprawozdań z wykonywanych zadań.
- Student może uzyskać oceny cząstkowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć)
- Kolokwium

Ocenę końcową z laboratoriów 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.

Kryteria oceny efektów uczenia się

w zakresie wiedzy - pisemny test – sprawdzian wiedzy;

w zakresie umiejętności - kontrola ustna w czasie zajęć, interpretacja sytuacji podczas pracy w grupach;

w zakresie kompetencji społecznych - samoocena, ocena grupy, obserwacja studenta podczas zajęć, ocena grupy.

17. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w PSW w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem