

|                                                                                                                            |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p align="center"><b>KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023</b></p> <p align="center"><b>FORMA STUDIÓW: STACJONARNA</b></p> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                   |  |
|-------------------|--|
| INFORMACJE OGÓLNE |  |
|-------------------|--|

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1. Nazwa przedmiotu | Żywnienie człowieka |
|---------------------|---------------------|

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| 2. Nazwa kierunku | Dietetyka |
|-------------------|-----------|

|                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <b>3. Poziom studiów</b> | studia pierwszego stopnia |
|--------------------------|---------------------------|

|                               |          |
|-------------------------------|----------|
| <b>4. Liczba punktów ECTS</b> | <b>8</b> |
|-------------------------------|----------|

|                              |  |
|------------------------------|--|
| 5. Liczba godzin w semestrze |  |
|------------------------------|--|

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

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 6. Język wykładowy | polski |
|--------------------|--------|

|                      |                                                    |
|----------------------|----------------------------------------------------|
| <b>7. Wykładowca</b> | Angelika Dadej, dr inż.<br>Agnieszka Panasiuk, mgr |
|----------------------|----------------------------------------------------|

|                        |  |
|------------------------|--|
| INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE |  |
|------------------------|--|

## 8. Wymagania wstępne

1. Wiedza z zakresu biologii i chemii, na poziomie szkoły średniej

|                           |
|---------------------------|
| <b>9. Cele przedmiotu</b> |
|---------------------------|

C1 Zapoznanie z budową i funkcją przewodu pokarmowego

C2 Zdobyć wiedzę na temat składników odżywczych, wartości odżywczej poszczególnych grup żywności

|                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------|
| C3 Zapoznanie z zasadami racjonalnego odżywiania oraz normami żywienia |
|------------------------------------------------------------------------|

C4 Zdobyć 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 |
|------------------------------------|-------------------------------------------------|

odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się

|        |  |
|--------|--|
| WIEDZA |  |
|--------|--|

|      |                                                                              |              |
|------|------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| EU01 | zna budowę i funkcje układu pokarmowego związane z trawieniem i wchłanianiem | K_W01, K_W03 |
|------|------------------------------------------------------------------------------|--------------|

K\_W01, K\_W03

|      |                                                              |              |
|------|--------------------------------------------------------------|--------------|
| EU02 | zna funkcje składników odżywczych oraz ich źródła w żywności | K_W03, K_W04 |
|------|--------------------------------------------------------------|--------------|

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\_W08, K\_W16

|              |  |
|--------------|--|
| UMIEJĘTNOŚCI |  |
|--------------|--|

|      |                                                                            |       |
|------|----------------------------------------------------------------------------|-------|
| EU04 | potrafi ocenić i porównać wartość odżywczą produktów z poszczególnych grup | K_U13 |
|------|----------------------------------------------------------------------------|-------|

K U13

|      |                                                                    |              |
|------|--------------------------------------------------------------------|--------------|
| EU05 | potrafi ustalić zapotrzebowanie na energię oraz składniki odżywcze | K_U12, K_U17 |
|------|--------------------------------------------------------------------|--------------|

K U12, K U17

|      |                                                                                                 |              |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| EU06 | potrafi dokonać oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia pacjenta, z użyciem adekwatnej metody | K_U06, K_U09 |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|

K\_U06, K\_U09

|      |                                                             |              |
|------|-------------------------------------------------------------|--------------|
| EU07 | potrafi przeprowadzić edukację żywieniową dla osób zdrowych | K_U01, K_U04 |
|------|-------------------------------------------------------------|--------------|

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 |
| <b>11. Treści programowe</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |       |
| <b>Forma zajęć – wykłady/ laboratoria</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                               |       |
| <p><b>Wykłady:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawowe pojęcia związane z żywnością i żywieniem</li> <li>2. Budowa i funkcje układu pokarmowego</li> <li>3. Enzymy trawienne i ich funkcje. Trawienie i wchłanianie białek, tłuszczów i węglowodanów</li> <li>4. Składniki odżywcze – zapotrzebowanie, źródła pokarmowe i ich rola w organizmie człowieka</li> <li>5. Woda i elektrolity w żywieniu człowieka</li> <li>6. Zapotrzebowanie energetyczne organizmu</li> <li>7. Grupy produktów spożywczych z uwzględnieniem ich roli w żywieniu człowieka</li> <li>8. Składniki żywności o działaniu prozdrowotnym</li> <li>9. Składniki antyodżywcze i substancje zanieczyszczające w żywności</li> <li>10. Normy żywienia człowieka</li> <li>11. Podstawowa klasyfikacja diet. Zasady racjonalnego żywienia.</li> <li>12. Piramidy żywienia, talerz zdrowego odżywiania</li> <li>13. Podstawowe zalecenia żywieniowe dla ludności Polski</li> <li>14. Organizacja i planowanie żywienia zbiorowego</li> <li>15. Metody oceny sposobu żywienia. Czynniki determinujące sposób żywienia</li> <li>16. Metody oceny stanu odżywienia. Skład ciała człowieka. Czynniki wpływające na stan odżywienia organizmu.</li> <li>17. Nadmiary i niedobory żywieniowe. Zalecenia w niedożywieniu. Żywnienie w nadwadze i otyłości.</li> <li>18. Zaburzenia odżywiania</li> </ol> <p><b>Laboratoria:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wartość odżywcza poszczególnych grup produktów spożywczych – ćwiczenia praktyczne w oparciu o tabele składu i wartości odżywczej żywności.</li> <li>2. Zapotrzebowanie organizmu na energię. Podstawowa i całkowita przemiana materii. Współczynnik aktywności fizycznej. Bilans energetyczny. Ustalanie/wyliczanie zapotrzebowania na energię na podstawie norm/wzorów</li> <li>3. Normy żywienia człowieka. Zastosowanie norm w ocenie spożycia indywidualnego i grupowego.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>6. Wartość odżywcza składników diety. Obliczanie Wskaźnik Jakości Żywieniowej i ocena produktów pod kątem ich wartości odżywczej.</li> <li>7. Zasady racjonalnego odżywiania. Praca z Piramidami żywienia, talerzem zdrowego odżywiania – opracowywanie ogólnych zaleceń dietetycznych.</li> <li>8. Żywnienie zbiorowe – ustalanie zapotrzebowania na energię oraz składniki odżywcze dla grup żywionych</li> <li>9. Wstęp do oceny sposobu żywienia – ocena jakościowa i ilościowa jadłospisów. Metody pozyskiwania danych o spożyciu żywności – ćwiczenia.</li> <li>10. Czynniki kulturowe determinujące sposób żywienia: kuchnie narodowe – prezentacje.</li> </ol> |                                                                               |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <p>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.</p> <p>12. Podstawowe zasady planowania jadłospisów; zasady żywienia zdrowych osób dorosłych – ćwiczenia</p> <p>13. Nadwaga, otyłość – formułowanie ogólnych zaleceń</p> |               |
| <b>12. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |
| 1. Prezentacje multimedialne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |
| 2. Filmy edukacyjne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |
| 3. Giełda pomysłów, dyskusja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |
| 4. Ćwiczenia z wykorzystaniem źródeł wiedzy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |
| <b>13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe )</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |
| 1. Obecność na zajęciach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |
| 2. Aktywność                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |
| 3. Kolokwium                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |
| 4. Zaliczenie pisemne/egzamin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |
| <b>14. Obciążenie pracą studenta</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |
| Forma aktywności                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | liczba godzin |
| 1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 140           |
| 2. Nakład pracy studenta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 60            |
| suma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 200           |
| liczba punktów ECTS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8             |
| <b>15. Literatura</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |
| Literatura podstawowa:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |
| 1. Ciborowska H., Rudnicka A., Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2019                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |
| 2. Grajeta H., Żywność człowieka i analiza żywności: wybrane zagadnienia. Akademia Medyczna im. Piastów Śląskich, Wrocław 2017                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |
| 3. Krauss H. (red.), Fizjologia żywienia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2019                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |
| 4. Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K., Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2018                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |
| Literatura uzupełniająca:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |
| 1. Ostrowska L. (red.), Dietetyka: kompendium. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2021                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |
| <b>16. Formy oceny – szczegóły</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |
| <b>Przedmiot kończy się egzaminem.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |
| <b>Zaliczenie I semestru:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |
| <u>Laboratoria</u> – zaliczenie z oceną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |
| - Zaliczenie każdego z ćwiczeń na podstawie przygotowywanych sprawozdań z wykonywanych zadań.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |
| - Student może uzyskać oceny cząstkowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć)                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |
| Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |
| <u>Wykłady</u> – 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 cząstkowe 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.

#### **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 ABNS w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem