

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu **Żywnienie człowieka**

2. Nazwa kierunku **Zdrowie publiczne**

3. Poziom studiów **studia drugiego stopnia**

4. Liczba punktów ECTS **4**

5. Liczba godzin w semestrze

semestr	w	ćw	lab	prj/zp	pws	prk
IV	15	15				

6. Język wykładowy **polski**

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

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

Wiedza z zakresu biologii i chemii, na poziomie szkoły średniej

9. Cele przedmiotu

C1 Dostarczenie wiedzy niezbędnej do oceny stanu odżywienia organizmu ludzkiego

C2 Wyjaśnianie rodzaju i następstw niedożywienia

C3 Ukształtowanie świadomości dotyczącej prawidłowego żywienia

10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Student, który zaliczył przedmiot:	odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
------------------------------------	---

WIEDZA

EU01 prezentuje wiedzę z zakresu rozpoznawania zagrożeń zdrowia populacji związanych ze sposobem żywienia **K_W01**

EU02 omawia determinanty chorób dietozależnych oraz ich profilaktykę **K_W02**

UMIEJĘTNOŚCI

EU03 potrafi ułożyć plan żywieniowy oraz prowadzić edukację żywieniową w ramach profilaktyki żywieniowej **K_U04**

EU04 potrafi wytłumaczyć związek pomiędzy określonymi determinantami a występowaniem chorób dietozależnych **K_U05**

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU05 przejawia zaangażowanie w promocję pozytywnych zachowań żywieniowych w różnych środowiskach **K_K02**

11. Treści programowe

Forma zajęć – wykłady/ ćwiczenia

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

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.
5. Żywienie 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. Żywienie w cukrzycy. Żywienie w zapobieganiu miażdżycy. Anoreksja i bulimia. Celiakia. Nietolerancje pokarmowe.
7. Żywność wygodna i żywność funkcjonalna. Diety alternatywne w świetle nauki o żywieniu.

12. Narzędzia/metody dydaktyczne

1. Prezentacje multimedialne, filmy edukacyjne
2. Ćwiczenia, dyskusja
3. Pokaz

13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)

1. Obecność
2. Aktywność na zajęciach, sprawozdania z ćwiczeń
3. Praca pisemna/prezentacja
4. Kolokwium

14. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	38
2. Nakład pracy studenta	62
suma	100
liczba punktów ECTS	4

15. Literatura

Literatura podstawowa:
1. Ciborowska H., Rudnicka A., Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka, PZWL, Warszawa 2019
Literatura uzupełniająca:
1. Gertig H., Przysławski J.; Bromatologia: zarys nauki o żywności i żywieniu. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2019
2. Gawęcki J., Mossor – Pietraszewska T. (red.) Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2021
3. Czasopisma branżowe
16. Formy oceny – szczegóły
<u>Ćwiczenia- zaliczenie z oceną.</u> Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest: - 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. <u>Wykłady – zaliczenie z oceną.</u> Podstawą zaliczenia wykładów jest 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.
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