

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

I. Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia

Podstawy żywienia człowieka

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych

Katedra Zdrowia

Zakład Zdrowia Publicznego

3 Kod modułu

16.3 III 2/3-4 002

4 Grupa treści kształcenia

kierunkowego

5 Typ modułu

obowiązkowy

6 Poziom studiów

studia I stopnia

7 Liczba punktów ECTS

3(sem.III) + 4(sem.IV)

8 Poziom przedmiotu

podstawowy

9 Rok studiów,
semestr

II rok, semestr III

III rok, semestr IV

10 Liczba godzin w semestrze

Wyk.

Ćw.

Lab.

Sem.

Proj.

11 Liczba godzin w tygodniu

Wyk.

Ćw.

Lab.

Sem.

Proj.

studia stacjonarne

II rok, semestr III

30

30

-

-

-

2

2

-

-

-

III rok, semestr IV

30

30

-

-

-

2

2

-

-

-

12 Język wykładowy: polski

13 Wykładowca (wykładowcy)

dr n. med. Aneta Stanisławek, a.stanislawek@andarp.pl

II. Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1. brak

15 Cele przedmiotu

C1 Zapoznanie studentów z definicjami zapotrzebowania organizmu na składniki pokarmowe niezbędne do utrzymania życia w warunkach zdrowia i choroby.

C2 Zaznajomienie studentów z zasadami żywienia osób zdrowych w zależności od grupy wiekowej.

C3 Przygotowanie studentów do rozumienia celowości stosowania zasad profilaktyki i leczenia dietetycznego oraz powikłań dietoterapii.

C4 Rozwijanie umiejętności wdrażania prawidłowej diety.

C5 Rozwijanie umiejętności eliminacji błędów żywieniowych.

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

nr

student, który zaliczył przedmiot, potrafi:

odniesienie do celów
przedmiotu

K_W01

Posiada wiedzę niezbędną do zrozumienia procesów biologicznych zachodzących w organizmie człowieka wraz z wiekiem, a także podstawowy zakres

C1-C5

	wiadomości z zakresu budowy i czynności poszczególnych układów i narządów	
K_W02	posiada wiedzę związaną z zasadami żywienia człowieka, organizacją żywienia i bezpieczeństwem i składem żywności	C1-C5
K_W17	Definiuje pojęcia związane ze zdrowiem i stylem życia w odniesieniu do różnych grup wiekowych	C1-C5
K_W18	Zna strategie stosowane na różnych poziomach oddziaływań profilaktycznych i promocji zdrowia zależnie od wieku	C1-C5
K_U04	potrafi planować postępowanie dietetyczne w zakresie żywienia człowieka zdrowego i chorego	C1-C5
K_U06	potrafi podejmować właściwe działania w zakresie profilaktyki żywieniowej	C1-C5
K_K09	rozwija własne zainteresowania w zakresie żywienia, odnowy biologicznej i propaguje zdrowy styl życia	C1-C5

17 Treści programowe				
	forma zajęć – wykłady	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
Semestr III				
W1	Podstawy fizjologii przewodu pokarmowego	2		K_W01
W2	Zarys patofizjologii chorób przewodu pokarmowego ze szczególnym uwzględnieniem czynników dietetycznych	3		K_W01
W3	Sytuacja żywnościowa i żywieniowa na świecie i w Polsce	2		K_K09
W4	Zasady prawidłowego żywienia osób zdrowych	2		K_W02 K_U04
W5	Charakterystyka wartości odżywczej 12 grup składników spożywczych	3		K_K09
W6	Omówienie diet leczniczych	4		K_U04
W7	Przyczyny i skutki błędów żywieniowych – normy żywienia	4		K_K09
W8	Procesy energetyczne, podstawowa i ponadpodstawowa przemiana materii – czynniki modyfikujące	4		K_W01
W9	Żywność zbiorowa – planowanie, organizacja i wymogi sanitarne	4		K_W02
W10	Czynniki warunkujące sposób żywienia się społeczeństwa			K_K09
suma godzin		30		
semestr IV				
W11	Skutki zdrowotne i społeczne nadkonsumpcji i niedożywienia	4		K_U04 K_K10
W12	Profilaktyka chorób dietozależnych	2		K_U04 K_U06 K_K09
W13	Żywność kobiet w ciąży i karmiących	2		K_W02 K_U06 K_K09
W14	Żywność w geriatric i jakoś życia osób starszych	2		K_W02 K_W17, K_K09
W15	Żywność profilaktyce wybranych chorób, w tym metabolicznych, układu pokarmowego i krążenia	10		K_W02 K_W18 K_U04 K_U06 K_K09

W16	Rekomendacje w zakresie prawidłowego żywienia dostosowane do naturalnych etapów rozwoju człowieka	4		K_W02 K_U06
W17	Edukacja żywieniowa	2		K_W17 K_U04 K_U06
W18	Żywność funkcjonalna	2		K_K09
W19	Żywność genetycznie modyfikowana	2		K_K09
	forma zajęć – ćwiczenia	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
	semestr III			
ĆW1	Układ trawienny i procesy trawienia	4		K_W01
ĆW2	Ocena prawidłowości żywienia, wskaźnik BMI, WHR, BMR, CPM, PPM	6		K_U06
ĆW3	Racjonalne żywienie dla różnych grup ludności	2		K_W02 K_W17 K_W18
ĆW4	Zasady układania jadłospisów	2		K_U04
ĆW5	Metody oceny jadłospisów	2		K_U04
ĆW6	Wartość energetyczna pożywienia i zapotrzebowanie energetyczne organizmu	2		K_U06
ĆW7	Wykorzystanie norm żywienia w ocenie i planowaniu żywienia	3		K_U04
ĆW 8	Rola podstawowych składników pokarmowych	5		K_U06
ĆW 9	Bezpieczeństwo żywności	4		K_W02 K_K09
suma godzin		30		
	semestr IV			
ćw 10	Czynniki społeczne i ekonomiczne decydujące o wyborach żywieniowych	2		K_K09
ćw11	Żywność sportowców i osób aktywnych fizycznie	2		K_W02
ćw12	Praktyczne planowanie zaleceń żywieniowych dla wybranych grup ludności	8		K_U04
ćw13	Nawyki żywieniowe osób starszych	2		K_W17
ćw14	Technologie przyrządzania potraw w aspekcie zdrowotnym	2		K_W18
ćw15	Bulimia i anoreksja –problemem współczesnej młodzieży	4		K_W17 K_K09
ćw16	Przegląd i analiza modnych diet	4		K_W18 K_K09
ćw17	Probiotyki, prebiotyki i synbiotyki	3		K_K09
ćw18	Wzbogacanie żywności – suplementacja diety	3		K_K09
suma godzin		30		
	forma zajęć – laboratoria	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do celów przedmiotu
suma godzin				
18 Narzędzia/metody/formy dydaktyczne				
1.	ćwiczenia			
2.	dyskusja			
3.	prezentacje multimedialne			
4.	filmy edukacyjne			

5. pokaz				
19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)				
F1.	obecność			
F2	obserwacja pracy studenta			
F3.	aktywność na zajęciach			
P1	kolokwium			
20 Obciążenie pracą studenta				
forma aktywności			średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	S		NS	
	sem. III	sem. IV		
Godziny kontaktowe z nauczycielem	60	60		
Praca indywidualna studenta	30	40		
SUMA	90	100		
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3	4		
1.				
21 Literatura podstawowa i uzupełniająca				
Literatura podstawowa:				
1.	Gertig Henryk, Przysławski Juliusz Bromatologia – zarys nauki o żywności i żywieniu. PZWL Warszawa 2006,			
2.	Ciborowska H., Rudnicka A., Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, PZWL, Warszawa 2012			
3.	Gawęcki J., Hasik J. (red.): Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, PWN, Warszawa 2000			
4.	Januszewicz P. Żywnienie w zdrowiu publicznym. Rzeszów 2009			
Literatura uzupełniająca:				
1.	Czerwińska D., Kołajtis -Dołowy A., Kozłowska K., Pietruszka B.: Podstawy żywienia człowieka. Warszawa 2004			
2.	Biernat J Żywnienie, żywność a zdrowie. Wrocław 2001			
3.	Gawęcki J Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne. Warszawa 2009			
22 Formy oceny – szczegóły				
nr efektu	na ocenę 2 (ndst)	na ocenę 3 (dst)	na ocenę 4 (db)	na ocenę 5 (bdb)

	Posiada znaczne braki w wiedzy niezbędnej do zrozumienia procesów biologicznych zachodzących w organizmie człowieka wraz z wiekiem. Nie posiada usystematyzowanej wiedzy z zakresu budowy i czynności poszczególnych układów i narządów. Zna bardzo pobieżnie fizjologię i anatomię przewodu pokarmowego. Nie do końca rozumie procesy energetyczne zachodzące w organizmie, ma problem w definiowaniu podstawowej i ponadpodstawowej przemiany materii. Nie zna podstaw patofizjologicznych chorób uwarunkowanych dietetycznie.	Posiada dostateczną wiedzę niezbędną do zrozumienia procesów biologicznych zachodzących w organizmie człowieka wraz z wiekiem, a także wiadomości z zakresu budowy i czynności poszczególnych układów i narządów. Zna pobieżnie fizjologię i anatomię przewodu pokarmowego. Nie do końca rozumie procesy energetyczne zachodzące w organizmie, ma problem w definiowaniu podstawowej i ponadpodstawowej przemiany materii. Zna niedokładnie patofizjologię chorób uwarunkowanych dietetycznie.	Posiada dobrą wiedzę niezbędną do zrozumienia procesów biologicznych zachodzących w organizmie człowieka wraz z wiekiem, a także wiadomości z zakresu budowy i czynności poszczególnych układów i narządów. Zna dobrze fizjologię i anatomię przewodu pokarmowego. Rozumie procesy energetyczne zachodzące w organizmie, definiuje podstawową i ponadpodstawową przemianę materii. Zna ogólnie patofizjologię chorób uwarunkowanych dietetycznie.	Posiada szczegółową wiedzę niezbędną do zrozumienia procesów biologicznych zachodzących w organizmie człowieka wraz z wiekiem, a także wiadomości z zakresu budowy i czynności poszczególnych układów i narządów. Zna szczegółowo fizjologię i anatomię przewodu pokarmowego. Rozumie procesy energetyczne zachodzące w organizmie, definiuje podstawową i ponadpodstawową przemianę materii. Zna patofizjologię chorób uwarunkowanych dietetycznie.
K_W02	Posiada braki w wiedzy na temat zasad żywienia człowieka, organizacji żywienia i bezpieczeństwa i składu żywności. Omawia pobieżnie tylko niektóre zasady żywienia dla jednostek i grup, zdrowych i chorych (żywienie kobiet w ciąży, osób starszych, sportowców, aktywnych fizycznie). Nie zna obowiązujących rekomendacji dt. prawidłowego żywienia zależnie od etapu rozwoju. Ma problem w charakteryzowaniu bezpieczeństwa żywności.	Posiada niepełną wiedzę na temat zasad żywienia człowieka, organizacji żywienia i bezpieczeństwa i składu żywności. Omawia niektóre zasady żywienia dla jednostek i grup, zdrowych i chorych (żywienie kobiet w ciąży, osób starszych, sportowców, aktywnych fizycznie). Nie zna obowiązujących rekomendacji dt. prawidłowego żywienia zależnie od etapu rozwoju. Ma problem w charakteryzowaniu bezpieczeństwa żywności.	Posiada dobrą wiedzę na temat zasad żywienia człowieka, organizacji żywienia i bezpieczeństwa i składu żywności. Omawia ogólnie zasady żywienia dla jednostek i grup, zdrowych i chorych (żywienie kobiet w ciąży, osób starszych, sportowców, aktywnych fizycznie). Zna niektóre obowiązujące rekomendacje dt. prawidłowego żywienia zależnie od etapu rozwoju. Określa bezpieczeństwo żywności.	Posiada rozległą wiedzę na temat zasad żywienia człowieka, organizacji żywienia i bezpieczeństwa i składu żywności. Omawia szczegółowo zasady żywienia dla jednostek i grup, zdrowych i chorych (żywienie kobiet w ciąży, osób starszych, sportowców, aktywnych fizycznie). Zna obowiązujące rekomendacje dt. prawidłowego żywienia zależnie od etapu rozwoju. Określa bezpieczeństwo żywności.

K_W17	Nie zna pojęć związanych ze zdrowiem, stylem życia i żywieniem w odniesieniu do różnych grup wiekowych. Nie zna zmian i potrzeb żywieniowych w geriatricii i zasad racjonalnego żywienia dla ludności. Ma problem z oceną prawidłowych i nieprawidłowych nawyków żywieniowych. Nie zna zagadnień z związanych z anoreksją i bulimią. Posiada dostateczną wiedzę na temat edukacji żywieniowej.	Definiuje nie zawsze prawidłowo pojęcia związane ze zdrowiem, stylem życia i żywieniem w odniesieniu do różnych grup wiekowych. Określa bardzo ogólnie zmiany i potrzeby żywieniowe w geriatricii i zasady racjonalnego żywienia dla ludności. Ocenia tylko z pomocą prawidłowe i nieprawidłowe nawyki żywieniowe. Omawia pobieżnie zagadnienia anoreksji i bulimii. Posiada dostateczną wiedzę na temat edukacji żywieniowej.	Definiuje prawidłowo pojęcia związane ze zdrowiem, stylem życia i żywieniem w odniesieniu do różnych grup wiekowych. Określa ogólnie zmiany i potrzeby żywieniowe w geriatricii i zasady racjonalnego żywienia dla ludności. Ocenia z pomocą prawidłowe i nieprawidłowe nawyki żywieniowe. Omawia dokładnie zagadnienia anoreksji i bulimii. Posiada dobrą wiedzę na temat edukacji żywieniowej.	Definiuje prawidłowo pojęcia związane ze zdrowiem, stylem życia i żywieniem w odniesieniu do różnych grup wiekowych. Określa szczegółowo zmiany i potrzeby żywieniowe w geriatricii i zasady racjonalnego żywienia dla ludności. Ocenia prawidłowe i nieprawidłowe nawyki żywieniowe. Omawia dokładnie zagadnienia anoreksji i bulimii. Posiada rozległą wiedzę na temat edukacji żywieniowej.
K_W18	Zna bardzo pobieżnie różnorodne strategie stosowane na różnych poziomach oddziaływań profilaktycznych związanych z żywieniem. Posiada znaczne braki w wiedzy na temat działań profilaktycznych w chorobach metabolicznych, układu pokarmowego i krążenia zależnych od stosowanej diety. Nie rozumie wpływu racjonalnego żywienia w profilaktyce chorób. Nie posiada wiedzy na temat odpowiedniego przygotowywania potraw w aspekcie zdrowotnym. Nie zna modnych diet.	Zna pobieżnie różnorodne strategie stosowane na różnych poziomach oddziaływań profilaktycznych związanych z żywieniem. Posiada niepełną wiedzę na temat działań profilaktycznych w chorobach metabolicznych, układu pokarmowego i krążenia zależnych od stosowanej diety. Nie zawsze rozumie wpływ racjonalnego żywienia w profilaktyce chorób. Posiada niepełną wiedzę na temat odpowiedniego przygotowywania potraw w aspekcie zdrowotnym. Nie zna modnych diet.	Zna różnorodne strategie stosowane na różnych poziomach oddziaływań profilaktycznych związanych z żywieniem. Posiada dobrą wiedzę na temat działań profilaktycznych w chorobach metabolicznych, układu pokarmowego i krążenia zależnych od stosowanej diety. Rozumie wpływ racjonalnego żywienia w profilaktyce chorób. Posiada niepełną wiedzę na temat odpowiedniego przygotowywania potraw w aspekcie zdrowotnym. Zna niektóre modne diety.	Zna różnorodne strategie stosowane na różnych poziomach oddziaływań profilaktycznych związanych z żywieniem. Posiada rozległą wiedzę na temat działań profilaktycznych w chorobach metabolicznych, układu pokarmowego i krążenia zależnych od stosowanej diety. Rozumie wpływ racjonalnego żywienia w profilaktyce chorób. Posiada dużą wiedzę na temat odpowiedniego przygotowywania potraw w aspekcie zdrowotnym. Zna różnorodne diety.

K_U04, K_U06	Nie potrafi planować postępowania dietetycznego w zakresie żywienia człowieka zdrowego w aspekcie profilaktyki żywieniowej. Nie umiejętnie dobiera i omawia diety lecznicze, nie zna skutków niedożywienia i nadkonsumpcji. Ma problem w określeniu aktualnych rekomendacji żywieniowych. Nie potrafi ocenić BMI, WHR, BMR, CPM, PPM. Nie układa i nie ocenia jadłospisu, nie określa składników pokarmowych i norm żywienia.	Tylko z pomocą planuje postępowanie dietetyczne w zakresie żywienia człowieka zdrowego w aspekcie profilaktyki żywieniowej. Nie zawsze umiejętnie dobiera i omawia diety lecznicze, zna skutki niedożywienia i nadkonsumpcji. Ma problem w określeniu aktualnych rekomendacji żywieniowych. Potrafi z pomocą ocenić BMI, WHR, BMR, CPM, PPM. Nie układa i nie ocenia jadłospisu, określa niektóre składniki pokarmowe i normy żywienia.	Potrafi z niewielką pomocą planować postępowanie dietetyczne w zakresie żywienia człowieka zdrowego w aspekcie profilaktyki żywieniowej. Nie zawsze umiejętnie dobiera i omawia diety lecznicze, zna skutki niedożywienia i nadkonsumpcji. Zna aktualne rekomendacje żywieniowe. Potrafi ocenić BMI, WHR, BMR, CPM, PPM. Układa i ocenia jadłospis, określa składniki pokarmowe i normy żywienia.	Potrafi samodzielnie planować postępowanie dietetyczne w zakresie żywienia człowieka zdrowego w aspekcie profilaktyki żywieniowej. Umiejętnie dobiera i omawia diety lecznicze, zna skutki niedożywienia i nadkonsumpcji. Zna aktualne rekomendacje żywieniowe. Potrafi ocenić BMI, WHR, BMR, CPM, PPM. Układa i ocenia jadłospis, określa składniki pokarmowe i normy żywienia.
K_K09	Nie rozwija własnych zainteresowań w zakresie racjonalnego żywienia	Nie rozwija własnych zainteresowań w zakresie racjonalnego żywienia.	Rozwija własne zainteresowania w zakresie racjonalnego żywienia.	Rozwija własne zainteresowania w zakresie racjonalnego żywienia zdrowego i chorego. Poszukuje różnorodnych informacji na temat.

III. Inne przydatne informacje

22 Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Informacja, gdzie można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, instrukcjami do laboratorium, itp.
2. Informacje na temat miejsca odbywania zajęć.
3. Informacja na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina).
4. Informacja na temat konsultacji (godziny+miejsce).

Tabela

podsumowująca.

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
EK01	K_W01	C1-C5	W1,2,8 ćw1	1-5	F1-F3,P1
EK02	K_W02	C1-C5	W 4,9,13,14,15,16 ćw3,9,11	1-5	F1-F3,P1
EK03	K_W17	C1-C5	W14,17 ćw3,13,15	1-5	F1-F3,P1
EK04	K_W18	C1-C5	w15 ćw3,14,16	1-5	F1-F3,P1
EK05	K_U04	C1-C5	W4,6,11,12,15,17 ćw4-5,7,12	1-5	F1-F3,P1
	K_U06		W12,13,15,16,17 ćw2,6,8	1-5	F1-F3,P1
EK06	K_K09	C1-C5	W3,5,7,10,11,12,13,14,15,18-19 ćw9,10,15,16,17,18	1-5	F1-F3,P1