

Arkusz opisu przedmiotu do Katalogu Przedmiotów ECTS

1 Nazwa przedmiotu PODSTAWY ŻYWIENIA CZŁOWIEKA											
2 Kod przedmiotu 16.3 II 3/6 001			3 Formuła przedmiotu wykład, ćwiczenia			4 Typ przedmiotu obowiązkowy					
5 Liczba punktów ECTS: 2					6 Poziom przedmiotu podstawowy						
7 Semestry III rok, VI semestr		8 Liczba godzin w semestrze				9 Liczba godzin w tygodniu					
		<i>Wyk.</i>	<i>Ćw.</i>	<i>Lab.</i>	<i>Sem</i> .	<i>Sam</i> <i>oksz</i> <i>t</i>	<i>Wyk</i> .	<i>Ćw.</i>	<i>Lab</i> .	<i>Se</i> <i>m.</i>	<i>Sam</i> <i>oksz</i> <i>t</i>
		30	30	-	-	-	2	2	-	-	-
10 Język nauczania: polski											
11 Wykładowca dr Aneta Stanisławek											
12 Wymagania wstępne Brak											
13 Cel nauczania Celem przedmiotu jest dostarczenie wiedzy niezbędnej do oceny stanu odżywiania; przeprowadzania wywiadu żywieniowego; wyjaśniania rodzaju i następstw niedożywienia; dostosowywania żywienia do potrzeb i wymagań chorych; monitorowania chorego żywionego dojelitowo i pozajelitowo; przekazywania choremu informacji dotyczących żywienia.											
14 Metody dydaktyczne Wykład konwersatoryjny, ćwiczenia											
15 Efekty kształcenia <i>W wyniku realizacji przedmiotu student potrafi:</i> WIEDZA Wymieni metody oceny stanu odżywiania; Omówić zasady żywienia człowieka zdrowego i chorego; Scharakteryzować skutki niedożywienia. UMIEJĘTNOŚCI Przekazać osobom zdrowym i chorym informacje dotyczące żywienia; Dokonać oceny stanu odżywiania; POSTAWA Pogłębiać wiedzę z zakresu żywienia człowieka w stanie zdrowia i choroby.											
16 Program nauczania WYKŁADY: 1. Zintegrowanie wiedzy o żywności i jej wartościach odżywczych. 2. Pojęcia związane z normami żywieniowymi, żywieniem i wyżywieniem. 3. Grupy produktów spożywczych z uwzględnieniem ich roli w żywieniu człowieka. 4. Nadmiary i niedobory żywieniowe. 5. Składniki pokarmowe zapotrzebowanie, występowanie i właściwości - białka, węglowodany i tłuszcze											

- makro i mikroelementy
- witaminy
- woda
- 6. Zasady prawidłowego żywienia.
- 7. Rodzaje diet i ich charakterystyka.
- 8. Piramida żywieniowa.
- 9. Żywność alternatywna.
- 10. Choroby dietozależne.

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.
2. Zapotrzebowanie energetyczne organizmu. Podstawowe definicje. Praktyczne obliczenie podstawowej przemiany materii (PPM), ponadpodstawowej (PPPM) i całkowitej (CPM) przemiany materii.
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. Żywność 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. Żywność w cukrzycy. Żywność w zapobieganiu miażdżycy. Anoreksja i bulimia. Celiakia
7. Żywność wygodna i żywność funkcjonalna.
8. Diety alternatywne w świetle nauki o żywieniu. Wegetarianizm. Charakterystyka innych popularnych diet alternatywnych
9. Systemowe zarządzanie bezpieczeństwem zdrowotnym żywności.
10. Żywność a zdrowie społeczne w perspektywie XXI wieku. Przewidywane problemy żywieniowo-zdrowotne w XXI wieku.

17 Metody i formy oceny pracy studenta

Zaliczenie na ocenę, kolokwia, wykład, ćwiczenia, aktywność, obecność, egzamin
Opracowanie tygodniowego jadłospisu dla wybranej osoby zgodnie z piramidą zdrowego żywienia.

18 Zalecana literatura i materiały pomocnicze

Literatura podstawowa

- 1/. Gertig Henryk, Przysławski Juliusz „Bromatologia – zarys nauki o żywności i żywieniu”. PZWL Warszawa 2006.
- 2/. Ciborowska H., Rudnicka A., „Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka”, PZWL, Warszawa 2009.

Literatura uzupełniająca

- 1/. Gawęcki J., Hasik J. (red.): Żywność człowieka zdrowego i chorego, PWN, Warszawa 2000.
- 2/. Dzieniszewski J., Szponar L., Szczygiel B., Socha J., (red.): Podstawy naukowe żywienia w szpitalach, Wyd. IŻŻ, Warszawa 2001.

- 3/. Wądołowska L, Bandurska-Stankiewicz E.: Wybrane zagadnienia z dietetyki. Ćwiczenia, Wyd. UWM, Olsztyn 2002.
- 4/. Włodarek D.: Dietetyka, PWN, Warszawa 2005.
- 5/. Ziemiański Ś.: Podstawy prawidłowego żywienia człowieka. Zalecenia żywieniowe dla ludności w Polsce, Wyd. Instytut Danone, Warszawa 1998.
- 6/. Czerwińska D., Kołajtis-Dołowy A., Kozłowska K., Pietruszka B.: Podstawy żywienia człowieka. Warszawa 2004.
- 7/. Drewniak E., Drewniak T.: Mikrobiologia żywności. WSiP, Warszawa 2001.
- 8/. Gawęcki J., Hryniewiecki L. (red.): Żywnienie człowieka - podstawy nauki o żywieniu, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.
- 9/. Praca zbiorowa pod redakcją J. Gawęckiego i T. Mossor-Pietraszewskiej: Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu, PWN, Warszawa 2004.
- 10/. Biernat J.: Żywnienie, żywność a zdrowie, Wyd. ASTRUM, Wrocław 2001.

19 Uwagi dodatkowe