

Arkusz opisu przedmiotu do Katalogu Przedmiotów ECTS

1 Nazwa przedmiotu: Podstawy żywienia człowieka

2 Kod przedmiotu
16.3 III/IV/V 2/3-4 002

3 Formuła przedmiotu
wykłady, ćwiczenia

4 Typ przedmiotu
obowiązkowy

5 Liczba punktów ECTS: 6

6 Poziom przedmiotu
podstawowy

7 Semestry:
II rok, III, IV semestr

8 Liczba godzin w semestrze

9 Liczba godzin w tygodniu

Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem	Sam oksz t	Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Sam oksz t
III-30 IV-30	III-30 IV-30	-	-	-	III-2 IV-2	III-2 IV-2	-	-	-

10 Język nauczania: polski

11 Wykładowca: dr n. med. Aneta Stanisławek, dr n. med. Ewa Czezelewska

12 Wymagania wstępne
wiedza z zakresu fizjologii człowieka

13 Cele nauczania:

Celem przedmiotu jest przekazanie studentom wiedzy na temat wpływu żywienia na wzrost i rozwój organizmu człowieka oraz rola żywności w utrzymaniu zdrowia społeczeństwa. Ponadto zostaną przybliżone zagadnienia dotyczące planowania i organizacji żywienia oraz obowiązujące wymogi i przepisy w tym zakresie.

Efekty kształcenia: student zna podstawowe pojęcia z zakresu żywienia człowieka, dokona podstawowej oceny stanu odżywienia i korekty w sposobie żywienia (posługując się programem komputerowym), dokona prostych porad w zakresie prawidłowego żywienia, zna konsekwencje niedoboru i nadmiaru składników pokarmowych oraz podstawowe potrzeby żywieniowe różnych grup ludności i umie przedstawić współczesne trendy w dietetyce.

14 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. Żywnienie alternatywne.
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. Żywnienie 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. Żywnienie w cukrzycy. Żywnienie 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. Żywnienie a zdrowie społeczne w perspektywie XXI wieku. Przewidywane problemy żywieniowo-zdrowotne w XXI wieku.

15 Metody dydaktyczne:

indywidualna praca studenta, prezentacje multimedialne, programy komputerowe (dr Dietman 2, Lucullus), filmy, warsztaty, dyskusja, burza mózgów, ćwiczenia praktyczne

16 Zalecana literatura i materiały pomocnicze

Literatura podstawowa:

1. Gawęcki J. (red.), Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, PWN, Warszawa 2010
2. Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B., Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw, PZWL 2009
3. Ciborowska H. Rudnicka A. Dietetyka – żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, 2009.
4. Gawęcki J. Roszkowski W. Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne, t. 3. PWN, 2009
5. Szpona L., Wolnicka K., Rychli E., Album fotografii produktów i potraw. IŻŻ Warszawa 2008
6. Gawęcki J., Roszkowski W. (red.) Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne, PWN, Warszawa 2009
7. Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (red.) Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych, PZWL, Warszawa 2008

Literatura uzupełniająca:

1. Januszewicz P., Socha P., Mazur A., Żywnienie w zdrowiu publicznym, wyd. Uniwersytet Rzeszowski, 2009
2. Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (red): Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. Wyd. PZWL, Warszawa, 2008

17 Metody i formy oceny pracy studenta

Zaliczenie na ocenę, wykłady, ćwiczenia, egzamin