

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2019/2020							
INFORMACJE OGÓLNE							
1. Nazwa przedmiotu kształcenia	Żywnienie człowieka						
2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł	Wydział Nauk o Zdrowiu Zakład Dietetyki						
3. Grupa treści kształcenia	kierunkowego						
4. Typ przedmiotu	obowiązkowy						
5. Poziom studiów	stopnia I						
6. Liczba punktów ECTS	7						
7. Poziom przedmiotu	podstawowy						
8. Rok studiów, semestr	I rok, semestr I – zimowy i II- letni						
9. Liczba godzin w semestrze	Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
	sem. I 30		sem. I 30				
	sem. II 30		sem. II 30				
10. Język wykładowy:	polski						
11. Wykładowca (wykładowcy)	Agnieszka Michalska dr n. biol.						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE							
12. Wymagania wstępne							
1) Podstawowa wiedza z zakresu biologii							
13. Cele przedmiotu							
C1 Zdobycie przez studenta wiedzy z zakresu zasad zdrowego żywienia, oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia.							
C2 Opanowanie umiejętności posługiwania się normami żywienia i wyżywienia dla wybranych grup społecznych oraz umiejętności planowania dla nich jadłospisów.							
C3 Poznanie metod rozpoznania chorób cywilizacyjnych dietozależnych (zespół metaboliczny, niedożywienie itp.)							
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych							
Student, który zaliczył przedmiot:						odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA							
EU01 Zna i definiuje podstawowe pojęcia z zakresu żywienia człowieka (składnik odżywczy, składnik pokarmowy, dieta, prawidłowy jadłospis, racjonalne żywienie. EU02 Rozumie znaczenie składników odżywczych w żywieniu człowieka. EU03 Formułuje zasady racjonalnego żywienia. Dokonuje charakterystyki						K_W03, K_W05, K_W06	

grup produktów spożywczych i ich wartości odżywczej. EU04 Posiada wiedzę o współzależności pomiędzy żywieniem a zdrowiem człowieka.	
UMIEJĘTNOŚCI	
EU05 Analizuje wartość żywieniową produktów spożywczych Dobiera prawidłowo skład racji pokarmowej stosując zasady racjonalnego żywienia EU06 Potrafi dobrać metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia w zależności do wieku i stanu chorobowego EU07 Umie posługiwać się normami żywienia EU08 Potrafi dobrać produkty w dietach zalecanych w poszczególnych jednostkach chorobowych. Opracowuje jadłospisy, które są zgodne z indywidualnymi celami żywieniowymi.	K_U06, K_U08, K_U09
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU09 Potrafi pracować w zespole z lekarzem, pielęgniarką, psychologiem w zakresie profilaktyki i leczenia dietetycznego w szpitalu, szkole, przedszkolu, poradni itp. EU010 Docenia rolę żywienia w promocji zdrowia i realizuje to w praktyce EU011 Rozwiązuje podstawowe problemy dotyczące zagrożeń wynikających z niewłaściwego odżywiania się	K_K02, K_K11, K_K12
15. Treści programowe02	
Forma zajęć - wykłady	
1) Rola i znaczenie podstawowych składników odżywczych 2) Rola wody w organizmie. Gospodarka wodno-elektrolitowa. 3) Normy żywieniowe w Polsce i ich zastosowanie 4) Rola żywienia i aktywności fizycznej w zapobieganiu nadwagi i otyłości oraz przewlekłym chorobom niezakaźnym (choroby układu krążenia, cukrzyca typu 2, nowotwory, osteoporoza) 5) Przemiana materii i energii – metody badania, czynniki warunkujące. 6) Grupy produktów spożywczych i ich wartość odżywcza. Indeks glikemiczny. 7) Żywność specjalnego przeznaczenia. Żywność wygodna i żywność funkcjonalna. 8) Zmiany wartości odżywczych podczas przechowywania i przetwarzania żywności. 9) Rola edukacji żywieniowej w prawidłowym żywieniu człowieka. Upowszechnienie wiedzy o żywieniu 10) Anoreksja i bulimia, a żywienie człowieka 11) Żywienie w okresie niemowlęcym. Znaczenie karmienia piersią. 12) Żywienie dzieci i młodzieży. 13) Żywienie ludzi w podeszłym wieku. 14) Nutrigenomika – wprowadzenie do zagadnienia. 15) Oszacowanie indywidualnego spożycia składników pokarmowych z pożywienia na podstawie ankiet przy użyciu „Albumu żywieniowego” i „Tabel składu i wartości odżywczej produktów spożywczych”	
Forma zajęć - laboratoria	
1) Obliczanie ilości spożytej energii na podstawie współczynników energetycznych fizycznych oraz Rubnera i Atwatera. 2) Zapotrzebowanie energetyczne organizmu. Praktyczne obliczanie podstawowej przemiany materii (PPM) z wykorzystaniem wzorów na obliczanie powierzchni ciała, nomogramów oraz wzorów Harrisa i Benedicta. Praktyczne obliczanie ponadpodstawowej (PPPM) i całkowitej (CPM) przemiany materii. 3) Oszacowanie metodą ankietową wielkości przemiany materii. 4) Praktyczne obliczanie ilości składników mineralnych (Na, K, Ca, Mg, Zn, Fe, P, S, Cl)	

spożywanych w poszczególnych posiłkach w ciągu doby. Ocena (w %) indywidualnego pokrycia norm na poziomie średniego zapotrzebowania grupy (EAR), zalecanego poziomu spożycia (RDA), wystarczającego spożycia (AI) oraz najwyższego tolerowanego poziomu spożycia (UL). 5) Obliczanie ilości witamin spożywanych w każdym z posiłków odtworzonego jadłospisu. Obliczenie procentowego udziału poszczególnych produktów w dostarczaniu witamin. 6) Praktyczne obliczanie wartości odżywczej wybranych produktów i potraw w oparciu o „Album fotografii produktów i potraw” oraz „Tabele składu i wartości odżywczej produktów spożywczych”. 7) Zasady układania i oceny jadłospisów. Ogólne uwagi dotyczące układania jadłospisów. Praktyczne układanie jadłospisów z uwzględnieniem zapotrzebowania energetycznego oraz zapotrzebowania na wybrane składniki mineralne i witaminy. Praktyczne wykorzystanie metody punktowej oceny jadłospisu.	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Dyskusja	
2. Program dietetyczny Dieta 6	
3. Objaśnienie i prezentacja multimedialna	
4. Konsultacje	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Prezentacja multimedialna	
F2. Obserwacja pracy studenta	
F3. Ocena przygotowania do zajęć	
F4. Obecność i aktywność na zajęciach	
P1. Kolokwium pisemne na zajęciach	
P2. Egzamin pisemny	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	60
Przygotowanie się do zajęć i kolokwium	20
Przygotowanie prezentacji multimedialnej	5
Przygotowanie do egzaminu końcowego	20
SUMA	105
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	
DLA PRZEDMIOTU	7
1. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Gawęcki J., Hryniewiecki L. (red.), Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu., PWN, Warszawa, 2011	
2) Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B., Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych, PZWL, Warszawa, 2018	
3) Hasik J., Gawęcki J., Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. T.2, PWN, Warszawa, 2009	
4) Kunachowicz H. i wsp. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wyd. lekarskie PZWL, Warszawa 2017.	
Literatura uzupełniająca:	
1) Peckenpaugh N.J./tłum. Gajewska D., Podstawy żywienia i dietoterapii, Elsevier Urban	

& Partner, Wrocław, 2010
2) Ciborowska H., Rudnicka A., Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, PZWŁ, Warszawa, 2014
3) Jarosz M., Praktyczny podręcznik dietetyki, Wyd. IŻŻ, Warszawa 2010.
2. Formy oceny - szczegóły
Warunkiem zaliczenia zajęć laboratoryjnych jest: - obecność na zajęciach, - przygotowanie przez studenta jadłospisów skierowanych do różnych grup ludności oraz prezentacji multimedialnej, - uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium pisemnego (5 pytań opisowych). Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 50% maksymalnej liczby punktów. Każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 2 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 pozytywnej oceny z końcowego egzaminu pisemnego (forma pytań opisowa) wg powyższej skali.
3. 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)

*L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**