



Podstawy żywienia człowieka

Karta oceny przedmiotu

Informacje podstawowe

Kierunek studiów	Dietetyka
Specjalność	-
Jednostka organizacyjna	Wydział Nauk o Zdrowiu
Poziom studiów	Studia I stopnia (licencjat)
Forma studiów	Stacjonarne
Profil Studiów	Praktyczny
Cykl kształcenia	2022/2023
Kod przedmiotu	
Język wykładowy	polski
Obligatoryjność	przedmiot obowiązkowy
Blok zajęciowy	przedmioty kierunkowe
Dyscypliny	Nauki o zdrowiu
Przedmiot kształtujący umiejętności praktyczne	tak
Nauczyciel akademicki odpowiedzialny za przedmiot	Dr inż. Dorota Masłowiec
Pozostali nauczyciele	
Liczba punktów ECTS	3
Okres	I

Bilans godzin i punktów ECTS

	Liczba godzin	ECTS
łącznie nakład pracy studenta	75	3
Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela	45	1,8
Praca własna studenta	30	1,2
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	75	3

Forma		Liczba godzin					
		Sem I	Sem II	Sem III	Sem IV	Sem V	Sem VI
Wykład	Godz.	15					
	Forma zal.	Z/O					
Konwersatorium	Godz.	15					
	Forma zal.	Z/O					
Ćwiczenia w pracowniach	Godz.	15					
	Forma zal.	Z/O					
Lektorat	Godz.						
	Forma zal.						
Praca własna studenta	Godz.	30					

*godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Opis przedmiotu

Celem przedmiotu jest zapoznanie studenta z podstawami żywienia człowieka, normami na składniki odżywcze oraz nabycie przez studenta umiejętności opracowywania założeń diety z uwzględnieniem zapotrzebowania na makro- i mikroskładniki.

Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kierunkowe efekty uczenia się	Efekty uczenia się w zakresie	Metody weryfikacji efektów uczenia
Wiedzy – Student zna i rozumie:		
K_W05	Zna funkcje fizjologiczne białek, tłuszczów, węglowodanów oraz elektrolitów, pierwiastków śladowych, witamin, a także enzymów i hormonów w organizmie człowieka.	Egzamin
K_W09	Rozumie procesy rozwoju osobniczego od dzieciństwa do późnej starości i potrafi zaplanować żywienie dostosowane do naturalnych etapów rozwoju człowieka.	Egzamin
K_W12	Zna zasady zdrowego żywienia i stylu życia dzieci, młodzieży i dorosłych. Zna przyczyny i skutki zaburzeń odżywiania. Zna sposoby żywienia różnych grup społecznych	Egzamin, sprawozdania, debata oksfordzka.
K_W16	Zna wpływ chorób układu pokarmowego, krążenia, oddychania, kostnego, rozrodczego, moczowego i nerwowego oraz chorób dermatologicznych, chorób zakaźnych (w tym wirusowych), chorób pasożytniczych i nowotworów na stan odżywiania.	Egzamin,
Umiejętności – student potrafi		
K_U12	Potrafi obliczyć indywidualne zapotrzebowanie na energię oraz makro i mikroskładniki odżywcze.	Sprawozdania z ćwiczeń, kolokwium
K_U18	Potrafi zaplanować i wdrożyć odpowiednie postępowanie żywieniowe w celu zapobiegania chorobom.	Sprawozdania z ćwiczeń
Kompetencje społecznych – Student jest gotów do:		
K_K03	Ma świadomość konieczności stałego dokształcania się.	Obserwacja studenta na zajęciach

Treści programowe

Metody nauczania	Treści programowe	Metody weryfikacji
Wykład		

Wykład informacyjny z dyskusją	Historia nauk o żywieniu człowieka. Bilans energetyczny organizmu, zapotrzebowania na energię. Białko - znaczenie dla organizmu, skutki nadmiaru i niedoboru białka, zapotrzebowanie organizmu. Tłuszcze - znaczenie dla organizmu, skutki nadmiaru i niedoboru białka, zapotrzebowanie organizmu; podział kwasów tłuszczowych, rola NNKT. Węglowodany – rola, zapotrzebowanie, skutki nadmiaru i niedoboru. Błonnik pokarmowy. Rola witamin i składników mineralnych. Substancje antyodżywcze w żywności. Normy żywienia człowieka. Podział produktów spożywczych na grupy. Piramida żywieniowa, metoda „trzech kroków”.	Egzamin
Konwersatorium		
Dyskusja, ćwiczenia rachunkowe, studium przypadku	Obliczanie: PPM, NMC, CPM, zapotrzebowania na składniki odżywcze. Studium przypadku – ustalanie założeń diety pacjenta o prawidłowej masie ciała oraz z nadwagą i otyłością.	Obserwacja na zajęciach, kolokwium
Ćwiczenia		
Ćwiczenia rachunkowe z wykorzystaniem tabel składu i wartości odżywczej produktów spożywczych Debata oksfordzka	Opracowanie jadłospisu zgodnego z zapotrzebowaniem własnego organizmu na energię i makroskładniki. Ocena jakościowa jadłospisów. Bilans azotowy, aminokwasy ograniczające. Debata oksfordzka na temat „Dieta wysokobiałkowa w redukcji masy ciała” Debata oksfordzka na temat „ryby i ich przetwory jako bezpieczne i niezbędne elementy diety człowieka.”	Sprawozdania z ćwiczeń, Udział w debacie oksfordzkiej, obserwacja studenta

Kryteria oceny

Ocena		Obecność na zajęciach [%]	Szczegółowe kryteria oceny
5,0	bardzo dobra	80%	Wykład: 95-100% punktów z egzaminu Konwersatorium: 95-100% punktów z kolokwium Ćwiczenia: 95-100% punktów ze sprawozdań + aktywny udział w debacie
4,5	plus dobra	80%	Wykład: 90-94% punktów z egzaminu Konwersatorium: 90-94% punktów z kolokwium Ćwiczenia: 90-94% punktów ze sprawozdań + aktywny udział w debacie
4,0	dobra	80%	Wykład: 80-89% punktów z egzaminu Konwersatorium: 80-89% punktów z kolokwium Ćwiczenia: 80-89% punktów ze sprawozdań + aktywny udział w debacie
3,5	plus dostateczna	80%	Wykład: 70-79% punktów z egzaminu Konwersatorium: 70-79% punktów z kolokwium Ćwiczenia: 70-79% punktów ze sprawozdań + umiarkowanie aktywny udział w debacie
3,0	dostateczna	80%	Wykład: 60-69% punktów z egzaminu Konwersatorium: 60-69% punktów z kolokwium Ćwiczenia: 60-69% punktów ze sprawozdań + umiarkowanie aktywny udział w debacie
2,0	niedostateczna	<80%	Wykład: <60 % punktów z egzaminu Ćwiczenia: <60 % punktów ze sprawozdań + brak udziału w debacie

Wymagania wstępne

Znajomość treści z biologii na poziomie szkoły średniej.

Literatura

Obowiązkowa:

1. Ciborowska H., Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa 2021.
2. Gawęcki J. Żywnie człowieka. Podstawy nauki o żywnieniu, PWN, Warszawa 2016.
3. Jarosz M. Normy żywnienia dla populacji polskiej – nowelizacja. IŻŻ, 2012.

Uzupełniająca:

4. Jarosz M. Praktyczny podręcznik dietetyki. Wyd. IŻŻ, Warszawa 2010.