

| |
|---|
| KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024 FORMA STUDIÓW: STACJONARNA |
|---|

| |
|-------------------|
| INFORMACJE OGÓLNE |
|-------------------|

| | |
|---------------------|---------------------|
| 1. Nazwa przedmiotu | Żywnienie człowieka |
|---------------------|---------------------|

| | |
|-------------------|-----------|
| 2. Nazwa kierunku | Dietetyka |
|-------------------|-----------|

| | |
|--------------------------|---------------------------|
| 3. Poziom studiów | studia pierwszego stopnia |
|--------------------------|---------------------------|

| | |
|-------------------------------|----------|
| 4. Liczba punktów ECTS | 9 |
|-------------------------------|----------|

| semestr | w | ćw | lab | prj/zp | pws | prk |
|---------|----|----|-----|--------|-----|-----|
| I | 30 | | 30 | | | |
| II | 30 | | 30 | | | |

| semestr | w | ćw | lab | prj/zp | pws | prk |
|---------|----|----|-----|--------|-----|-----|
| I | 30 | | 30 | | | |
| II | 30 | | 30 | | | |

| | |
|--------------------|--------|
| 6. Język wykładowy | polski |
|--------------------|--------|

| | |
|----------------------|--|
| 7. Wykładowca | Angelika Dadej, dr inż. Agnieszka Panasiuk, mgr |
|----------------------|--|

| | |
|------------------------|--|
| INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE | |
|------------------------|--|

| 8. Wymagania wstępne | |
|----------------------|---|
| | Wiedza z zakresu biologii i chemii, na poziomie szkoły średniej |

| |
|---|
| 9. Cele przedmiotu |
| C1 Zapoznanie z budową i funkcją przewodu pokarmowego |

| |
|--|
| C1 Zapoznanie z budową i funkcją przewodu pokarmowego |
| C2 Zdobyć wiedzy na temat składników odżywczych, wartości odżywczej poszczególnych grup żywności |
| C3 Zapoznanie z zasadami racjonalnego odżywiania oraz normami żywienia |
| C4 Zdobyć podstawowej wiedzy i umiejętności z zakresu oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia |

| |
|--|
| C2 Zdobycie wiedzy na temat składników odżywczych, wartości odżywczej poszczególnych grup żywności |
| C3 Zapoznanie z zasadami racjonalnego odżywiania oraz normami żywienia |

| |
|---|
| C3 zapoznanie z zasadami racjonalnego odżywiania oraz normami żywienia |
| C4 Zdobycie podstawowej wiedzy i umiejętności z zakresu oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia |

| 10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych | |
|--|----------------|
| | odniesienie do |

| | |
|------------------------------------|--|
| Student, który zaliczył przedmiot: | <p> kierunkowych efektów uczenia się </p> |
|------------------------------------|--|

| | |
|--------|--|
| WIEDZA | |
|--------|--|

| | | |
|------|--|--------------|
| EU01 | zna budowę i funkcje układu pokarmowego związane z trawieniem i wchłanianiem | K_W01, K_W03 |
|------|--|--------------|

odniesienie do
kierunkowych efektów
uczenia się

| | | |
|------|--|--------------|
| EU02 | zna funkcje składników odżywczych oraz ich źródła w żywności | K_W03, K_W04 |
|------|--|--------------|

| | | |
|------|--|--------------|
| EU03 | zna zasady racjonalnego odżywiania i normy zapotrzebowania na energię oraz składniki odżywcze dla poszczególnych grup ludności | K_W08, K_W16 |
|------|--|--------------|

K W01, K W03

| UMIEJĘTNOŚCI | |
|--------------|--|
| EU04 | potrafi ocenić i porównać wartość odżywczą produktów z K 113 |

K W03, K W04

| | | |
|------|--|--------------|
| EU04 | poszczególnych grup | K_U13 |
| EU05 | potrafi ustalić zapotrzebowanie na energię oraz składniki odżywcze | K_U12, K_U17 |

K W08, K W16

| | | |
|------|---|--------------|
| EU06 | potrafi dokonać oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia pacjenta, z użyciem adekwatnej metody | K_U06, K_U09 |
|------|---|--------------|

| | | |
|------|---|--------------|
| EU07 | potrafi przeprowadzić edukację żywieniową dla osób zdrowych | K_U01, K_U04 |
|------|---|--------------|

K U13

K U12, K U17

K U06, K U09

K U01, K U04

| KOMPETENCJE SPOŁECZNE | | |
|---|---|-------|
| EU08 | posiada umiejętność stałego poszerzania wiedzy | K_K03 |
| EU09 | postępuje zgodnie z zasadami etyki zawodowej | K_K04 |
| EU10 | zna swoje ograniczenia i wie kiedy zwrócić się o pomoc do innych specjalistów | K_K01 |
| 11. Treści programowe | | |
| Forma zajęć – wykłady/ laboratoria | | |
| Wykłady <ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawowe pojęcia związane z żywnością i żywieniem 2. Budowa i funkcje układu pokarmowego 3. Enzymy trawienne i ich funkcje. Trawienie i wchłanianie białek, tłuszczów i węglowodanów 4. Składniki odżywcze – zapotrzebowanie, źródła pokarmowe i ich rola w organizmie człowieka 5. Woda i elektrolity w żywieniu człowieka 6. Zapotrzebowanie energetyczne organizmu 7. Grupy produktów spożywczych z uwzględnieniem ich roli w żywieniu człowieka 8. Składniki żywności o działaniu prozdrowotnym 9. Składniki antyodżywcze i substancje zanieczyszczające w żywności 10. Normy żywienia człowieka 11. Podstawowa klasyfikacja diet. Zasady racjonalnego żywienia. 12. Piramidy żywienia, talerz zdrowego odżywiania 13. Podstawowe zalecenia żywieniowe dla ludności Polski 14. Organizacja i planowanie żywienia zbiorowego 15. Metody oceny sposobu żywienia. Czynniki determinujące sposób żywienia 16. Metody oceny stanu odżywienia. Skład ciała człowieka. Czynniki wpływające na stan odżywienia organizmu. 17. Nadmiary i niedobory żywieniowe. Zalecenia w niedożywieniu. Żywnienie w nadwadze i otyłości. 18. Zaburzenia odżywiania Laboratoria <ol style="list-style-type: none"> 1. Wartość odżywcza poszczególnych grup produktów spożywczych – ćwiczenia praktyczne w oparciu o tabele składu i wartości odżywczej żywności. 2. Zapotrzebowanie organizmu na energię. Podstawowa i całkowita przemiana materii. Współczynnik aktywności fizycznej. Bilans energetyczny. Ustalanie/wyliczanie zapotrzebowania na energię na podstawie norm/wzorów 3. Normy żywienia człowieka. Zastosowanie norm w ocenie spożycia indywidualnego i grupowego. 4. Składniki odżywcze w diecie – źródła pokarmowe i rola makroskładników diety. Ustalanie zapotrzebowania na białka, tłuszcze, węglowodany, błonnik pokarmowy z wykorzystaniem Norm żywienia dla populacji Polski. Analiza poszczególnych grup produktów pod kątem zawartości makroskładników. 5. Składniki odżywcze w diecie – źródła pokarmowe witamin oraz składników mineralnych – praca z tabelami składu i wartości odżywczej żywności. Ustalanie zapotrzebowania organizmu na witaminy, mikroelementy oraz wodę w oparciu o Normy żywienia dla populacji Polski. 6. Wartość odżywcza składników diety. Obliczanie Wskaźnik Jakości Żywieniowej i ocena produktów pod kątem ich wartości odżywczej. 7. Zasady racjonalnego odżywiania. Praca z Piramidami żywienia, talerzem zdrowego odżywiania – opracowywanie ogólnych zaleceń dietetycznych. 8. Żywnienie zbiorowe – ustalanie zapotrzebowania na energię oraz składniki odżywcze dla grup żywionych 9. Wstęp do oceny sposobu żywienia – ocena jakościowa i ilościowa jadłospisów. Metody pozyskiwania danych o spożyciu żywności – ćwiczenia. 10. Czynniki kulturowe determinujące sposób żywienia: kuchnie narodowe – prezentacje. | | |

11. Wstęp do oceny stanu odżywienia – należna i względna masa ciała, ocena masy ciała oraz proporcji między masą ciała a wzrostem (wskaźnik BMI), określanie składu ciała, rozmieszczenie tłuszczu w organizmie (wskaźnik WHR) – prowadzenie obliczeń.
12. Podstawowe zasady planowania jadłospisów; zasady żywienia zdrowych osób dorosłych – ćwiczenia
13. Nadwaga, otyłość – formułowanie ogólnych zaleceń

12. Narzędzia/metody dydaktyczne

1. Prezentacje multimedialne
2. Filmy edukacyjne
3. Giełda pomysłów, dyskusja
4. Ćwiczenia z wykorzystaniem źródeł wiedzy

13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)

1. Obecność na zajęciach
2. Aktywność
3. Kolokwium
4. Zaliczenie pisemne/egzamin

14. Obciążenie pracą studenta

| Forma aktywności | liczba godzin |
|---|---------------|
| 1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje | 140 |
| 2. Nakład pracy studenta | 85 |
| suma | 225 |
| liczba punktów ECTS | 9 |

15. Literatura

Literatura podstawowa:

1. Ciborowska H., Rudnicka A., Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2019
2. Gawęcki J., Żywność człowieka podstawy nauki o żywieniu. Tom 1. Wydawnictwo PWN, Warszawa 2022
3. Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K., Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2018

Literatura uzupełniająca:

1. Gawęcki J., Mossor-Pietraszewska T., Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. Wydawnictwo PWN, Warszawa 2008

16. Formy oceny – szczegóły

Przedmiot kończy się egzaminem.

Zaliczenie I semestru:

Laboratoria – zaliczenie z oceną

- Zaliczenie każdego z ćwiczeń na podstawie przygotowywanych sprawozdań z wykonywanych zadań.
- Student może uzyskać oceny cząstkowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć)

Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen.

Wykłady – zaliczenie z oceną. Podstawą zaliczenia wykładów pozytywna ocena z kolokwium końcowego. Czas trwania 30 min, 20 pytań, test wielokrotnego wyboru z jedną poprawną odpowiedzią. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 50% maksymalnej liczby punktów.

Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 20 pkt, minimalnie na ocenę pozytywną 10 pkt.

0 – 9 pkt - niedostateczny (2,0)

10 – 12 pkt - dostateczny (3,0)

13 – 14 pkt - dostateczny plus (3,5)

15 - 16 pkt - dobry (4,0)

17 – 18 pkt - dobry plus (4,5)

19 – 20 pkt- bardzo dobry (5,0)

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen z wyżej wymienionych zadań.

Zaliczenie II semestru:

Laboratoria – zaliczenie z oceną.

- Zaliczenie każdego z ćwiczeń na podstawie przygotowywanych sprawozdań z wykonywanych zadań.
- Student może uzyskać oceny cząstkowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć)

Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen.

Wykłady – egzamin. Podstawą zaliczenia wykładów jest pozytywna ocena z egzaminu pisemnego. Egzamin:

Czas trwania 60 min, 40 pytań testowych wielokrotnego wyboru z jedną poprawną odpowiedzią.

Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 50% maksymalnej liczby punktów.

Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 40 pkt, minimalnie na ocenę pozytywną 20 pkt.

0 – 19 pkt - niedostateczny (2,0)

20 – 24 pkt - dostateczny (3,0)

25 – 28 pkt - dostateczny plus (3,5)

29 – 32 pkt - dobry (4,0)

33 – 36 pkt - dobry plus (4,5)

37 – 40 pkt- bardzo dobry (5,0)

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen z wyżej wymienionych zadań.

17. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w Akademii Białskiej im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem