

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu

Współczesne trendy w żywieniu

2. Nazwa kierunku

Turystyka i Rekreacja

3. Poziom studiów

Studia pierwszego stopnia

4. Liczba punktów ECTS

2

5. Liczba godzin w semestrze

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
V		15				

6. Język wykładowy polski**7. Wykładowca**

Ewa Stępień – dr

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

1. Znajomość podstawowych zagadnień z biologii w zakresie szkoły średniej oraz podstawy fizjologii człowieka

9. Cele przedmiotu

C1 Poznanie sposobów diagnozowania stanów niewłaściwego odżywienia oraz podstawowych zasad racjonalnego odżywiania się

C2 Poznanie aktualnych systemów żywieniowych oraz zasad bilansowania diety

C3 Uświadomienie roli odżywiania się w profilaktyce przewlekłych chorób niezakaźnych.

10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Student, który zaliczył przedmiot:	odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
------------------------------------	---

WIEDZA

EU01	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu różnorodne zjawiska nauk społecznych, humanistycznych, ścisłych, przyrodniczych i nauk o kulturze fizycznej oraz zastosowanie praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z kierunkiem	K_W01
EU02	Zna i rozumie złożoność budowy i funkcji organizmu człowieka	K_W06
EU03	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i jego ochroną, z uwzględnieniem rozmaitych form wypoczynku, zaleceń żywieniowych i funkcjonowania w środowisku przyrodniczym	K_W07

UMIEJĘTNOŚCI

EU04	Potrafi identyfikować indywidualne potrzeby człowieka w zakresie turystyki i rekreacji w wielu jej aspektach: zdrowotnych, przyrodniczych, ekonomicznych, kulturowych oraz zjawiska społeczne z nim związane	K_U01
------	--	-------

EU05	Potrafi wykorzystać wiedzę specjalistyczną do współpracy z innymi obszarami funkcjonalnymi w typowych sytuacjach profesjonalnych	K_U02
EU06	Posiada umiejętność przygotowania i prezentowania w formie ustnej i pisemnego raportu wyników własnych działań i przemyśleń z wykorzystaniem podstawowych ujęć teoretycznych, a także różnych źródeł	K_U06
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
EU07	Jest gotów do samodzielnego zdobywania i doskonalenia wiedzy oraz umiejętności profesjonalnych i badawczych	K_K08
EU08	Jest gotów do podejmowania dbałości o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych i imprezach turystycznych, szczególnie w sytuacji potencjalnych zagrożeń i przestrzeganiu sprawdzonych reguł postępowania	K_K12
11. Treści programowe		
Forma zajęć – ćwiczenia		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Znaczenie żywienia oraz podstawowe pojęcia i zasady dotyczące żywienia człowieka 2. Zapotrzebowanie energetyczne, normy żywienia i tabele wartości odżywczej produktów spożywczych 3. Oś jelitowo-mózgowa 4. Współczesne trendy i systemy żywieniowe 5. Żywność funkcjonalna i ekologiczna. 6. Dietetyka i suplementacja w profilaktyce przewlekłych chorób niezakaźnych 		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Wykłady, objaśnienia, film		
2. Prezentacje multimedialne, dyskusja		
3. Analiza literatury przedmiotu		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Ocenianie spersonalizowanych dzienniczków żywieniowych		
2. Ocenianie ciągłe (prace kontrolne, kolokwia)		
3. Aktywny udział w zajęciach		
4. Test zaliczeniowy		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje		20
2. Nakład pracy studenta		30
suma		50
liczba punktów ECTS		2
15. Literatura		
Literatura podstawowa:		
1. Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (red), Normy żywienia człowieka: podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych, Instytut Żywności i Żywienia, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2012.		
2. Żywność człowieka, tom 1- Podstawy nauki o żywieniu (red. J. Gawęcki), Wyd. III zmienione, dodruk. PWN, Warszawa 2012.		
3. Frączek, B., Krzywański, J. i Krysztofiak, H. (red.). (2019). Dietetyka sportowa. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL		
4. Podstawy Nauki o Żywieniu Człowieka – Przewodnik do ćwiczeń (red. W. Roszkowski), Wydaw. SGGW, Warszawa 2008.		

Literatura uzupełniająca:
1. Celejowa I., Żywnienie w sporcie. PZWL, Warszawa 2014.
2. Przysławski J. (red), Ocena wartości odżywczej żywności, żywienia i stanu odżywienia. Wydawnictwo UM w Poznaniu, Poznań 2009.
3. Materiały szkoleniowe z kursu Dietetyka kliniczna, Ajwen Akademia 2018
16. Formy oceny – szczegóły
Zaliczenie z treści laboratorium jest aktywny udział w zajęciach i pozytywna ocena z kolokwium końcowego– kolokwium zaliczeniowe - czas trwania 45 minut, pytania problemowe (opisowe) lub test wyboru Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej z kolokwium jest uzyskanie 60% maksymalnej liczby punktów.
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
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem