

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024 FORMA STUDIÓW: STACJONARNA

INFORMACJE OGÓLNE

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

2. Nazwa kierunku	Zdrowie publiczne
-------------------	-------------------

3. Poziom studiów	studia drugiego stopnia
-------------------	-------------------------

4. Liczba punktów ECTS	2
------------------------	---

semestr	w	ćw	lab	prj/zp	pws	prk
IV	15	15				

semestr	w	ćw	lab	prj/zp	pws	prk
IV	15	15				

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

7. Wykładowca	Agnieszka Panasiuk, mgr
----------------------	--------------------------------

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE	
------------------------	--

8. Wymagania wstępne

Wiedza z zakresu biologii i chemii, na poziomie szkoły średniej

9. Cele przedmiotu

C1 Dostarczenie wiedzy niezbędnej do oceny stanu odżywienia organizmu ludzkiego

C2 Wyjaśnianie rodzaju i następstw niedożywienia

C3 Ukształtowanie świadomości dotyczącej prawidłowego żywienia
--

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

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

odniesienie do
kierunkowych efektów
uczenia się

WIEDZA

EU01	posiada wiedzę z zakresu rozpoznawania zagrożeń zdrowia populacji związanych ze sposobem żywienia	K_W01
------	---	-------

K_W01

EU02	zna determinanty chorób dietozależnych oraz ich profilaktykę	K_W02
------	--	-------

K_W02

UMIEJĘTNOŚCI	
--------------	--

EU03	potrafi ułożyć plan żywieniowy oraz prowadzić edukację żywieniową w ramach profilaktyki żywieniowej	K_U04
------	---	-------

K_U04

EU04	potrafi wytłumaczyć związek pomiędzy określonymi determinantami a występowaniem chorób dietozależnych	K_U05
------	---	-------

K U05

KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
------------------------------	--

EU05	przejawia zaangażowanie w promocję pozytywnych zachowań żywieniowych w różnych środowiskach	K_K02
------	---	-------

K_K02

11. Treści programowe	
-----------------------	--

<p>Forma zajęć – wykłady/ ćwiczenia</p>
--

WYKŁADY

1. Zintegrowanie wiedzy o żywności i jej wartościach odżywczych. Pojęcia związane z normami żywieniowymi, żywieniem i wyżywieniem.
2. Grupy produktów spożywczych z uwzględnieniem ich roli w żywieniu człowieka
3. Zasady prawidłowego żywienia. Piramida żywieniowa.
4. Rodzaje diet i ich charakterystyka
5. Choroby dietozależne. Kształtowanie nawyków żywieniowych.
6. Mikrobiom, rola, funkcje. Funkcje jelit. Wpływ mikroflory jelitowej na układ odpornościowy.
7. Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia jednostki i populacji. Społeczne, kulturowe i ekonomiczne uwarunkowania sposobu żywienia społeczeństwa.
8. Produkty spożywcze źródłem składników odżywczych

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. Przeprowadzenie wywiadu 24- godzinnego, ocena ilościowa i jakościowa jadłospisów ludzi w różnych okresach życia oraz sprawdzenie z Normami Żywieniowymi.
2. Zapotrzebowanie energetyczne organizmu. Podstawowe definicje. Praktyczne obliczenie podstawowej przemiany materii (PPM), ponadpodstawowej (PPPM) i całkowitej (CPM) przemiany materii, body mass index(BMI).
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. Żywienie 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. Żywienie w cukrzycy. Żywienie w zapobieganiu miażdżycy. Anoreksja i bulimia. Celiakia. Nietolerancje pokarmowe.
7. Żywność wygodna i żywność funkcjonalna. Diety alternatywne w świetle nauki o żywieniu.

12. Narzędzia/metody dydaktyczne

1. Prezentacje multimedialne, filmy edukacyjne
2. Ćwiczenia, dyskusja
3. Pokaz

13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)

1. Obecność
2. Aktywność na zajęciach, sprawozdania z ćwiczeń
3. Praca pisemna/prezentacja
4. Kolokwium

14. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	40
2. Nakład pracy studenta	10
suma	50
liczba punktów ECTS	2

15. Literatura

Literatura podstawowa:
1. Ciborowska H., Ciborowski A., Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2022
Literatura uzupełniająca:
1. Gertig H., Przysławski J., Bromatologia: zarys nauki o żywności i żywieniu. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2019
2. Gawęcki J., Mossor – Pietraszewska T. (red.), Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2021
3. Czasopisma branżowe
16. Formy oceny – szczegóły
<p>Przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną.</p> <p><u>Ćwiczenia</u></p> <p>Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> - obecność oraz pozytywne zaliczenie sprawozdań z ćwiczeń - student może uzyskać oceny cząstkowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć) - kolokwium <p>Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen.</p> <p><u>Wykłady</u></p> <p>Podstawą zaliczenia wykładów jest pozytywna ocena z kolokwium testowego. Czas trwania zaliczenia - 45 min, 10 pytań problemowych/opisowych. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 50% maksymalnej liczby punktów.</p> <p>Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 10 pkt, minimalnie na ocenę pozytywną 5 pkt.</p> <p>0 – 4,9 pkt - niedostateczny (2,0)</p> <p>5,0 – 6,0 pkt - dostateczny (3,0)</p> <p>6,1 – 7.0 pkt - dostateczny plus (3,5)</p> <p>7,1 - 8.0 pkt - dobry (4,0)</p> <p>8,1 – 9.0 pkt - dobry plus (4,5)</p> <p>9,1 - 10 pkt- bardzo dobry (5,0)</p> <p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen z wyżej wymienionych zadań.</p>
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