

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022

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	Posiada ogólną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka	K_W01, K_W06
------	---------------------------------------------------------------	--------------

EU02	Zna pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i jego ochroną, z uwzględnieniem zaleceń żywieniowych	K_W07, K_W06
------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------

UMIEJĘTNOŚCI

EU03	Potrafi identyfikować potrzeby człowieka w aspekcie zdrowotnym a w szczególności żywieniowym	K_U01, K_U06
------	----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------

EU04	Potrafi wykorzystać wiedzę specjalistyczną dotyczącą żywienia do indywidualnych potrzeb klienta (pacjenta)	K_U02, K_U06,
------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU05	Potrafi samodzielnie zdobywać i doskonalić wiedzę oraz umiejętności dotyczące spersonalizowanego planowania i układania programów żywieniowych	K_K08, 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	19
2. Nakład pracy studenta	31
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. Żywnienie człowieka, tom 1- Podstawy nauki o żywieniu (red. J. Gawęcki), Wyd. III zmienione, dodruk. PWN, Warszawa 2012.	
3. 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