

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2024/2025

FORMA STUDIÓW: STACJONARNA

INFORMACJE OGÓLNE

1. Przedmiot Żywienie człowieka

2. Wydział Nauk o Zdrowiu

3. Kierunek studiów Dietetyka

4. Poziom kształcenia studia pierwszego stopnia

5. Liczba punktów ECTS 9

6. Liczba godzin w semestrze

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

7. Język wykładowy polski

8. Wykładowca Angelika Dadej, dr inż.
Agnieszka Panasiuk, mgr

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

9. Wymagania wstępne

Wiedza z zakresu biologii i chemii, na poziomie szkoły średniej

10. Cele przedmiotu

C1 Zapoznanie z budową i funkcją przewodu pokarmowego

C2 Zdobycie wiedzy na temat składników odżywczych, wartości odżywczej poszczególnych grup żywności

C3 Zapoznanie z zasadami racjonalnego odżywiania oraz normami żywienia

C4 Zdobycie podstawowej wiedzy i umiejętności z zakresu oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia

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

Student, który zaliczył przedmiot:

odniesienie do
kierunkowych efektów
uczenia się

WIEDZA

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

UMIEJĘTNOŚCI

EU04	potrafi ocenić i porównać wartość odżywczą produktów z poszczególnych grup	K_U13
EU05	potrafi ustalić zapotrzebowanie na energię oraz składniki odżywcze	K_U12, K_U17
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

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

12. Treści programowe

Forma zajęć – wykłady/ laboratoria

Wykłady

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. Żywność w nadwadze i otyłości.
18. Zaburzenia odżywiania

Laboratoria

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. Żywność zbiorowa – 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

13. Narzędzia/metody dydaktyczne

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

14. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)

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

15. 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

16. Literatura

Literatura podstawowa:

1. Ciborowska H., Ciborowski A., Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2022
2. Gawęcki J., Żywnienie 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

17. 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.

Punktacja:

- 0-60% - niedostateczny
- 61-65% - dostateczny
- 66-70% - dostateczny plus
- 71-80% - dobry
- 81-90% - dobry plus

91-100% - bardzo dobry

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 60% maksymalnej liczby punktów.

Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt.

Punktacja:

0-60% - niedostateczny

61-65% - dostateczny

66-70% - dostateczny plus

71-80% - dobry

81-90% - dobry plus

91-100% - bardzo dobry

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

18. 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