

Podstawy żywienia człowieka

Basics of human nutrition

Kierunek studiów	Dietetyka
Rok i semestr studiów	Rok I/ Semestr I
Poziom kształcenia	Studia I stopnia
Profil kształcenia na kierunku	Praktyczny
Moduł kształcenia dla przedmiotu	Kierunkowy
Nazwa specjalizacji (jeśli przedmiot specjalizacyjny)	-
Status przedmiotu	Obligatoryjny

Forma zajęć	Liczba godzin		ECTS	Forma zaliczenia
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne		
Wykład	30	16	5	Egzamin
Ćwiczenia	24	16		Zaliczenie z oceną
Razem za zajęcia dydaktyczne	54	32		
Praca własna studenta	71	93		
Ogółem	125	125		

Cele kształcenia dla przedmiotu

1.	Przekazanie studentom wiedzy na temat powstawania energii w organizmie człowieka, jej roli i zapotrzebowania na energię oraz roli i zapotrzebowania organizmu na podstawowe składniki odżywcze.
2.	Zapoznanie studentów z wartością energetyczną i zawartością podstawowych składników odżywczych w różnych grupach żywności.
3.	Nauczenie studentów obliczania wartości energetycznej i zawartości składników odżywczych w żywności oraz rozwiązywania zadań problemowych z tego zakresu.
4.	Zapoznanie studentów z rolą społeczną dietetyka, znaczeniem racjonalnego żywienia oraz etyką zawodową w pracy dietetyka.
5.	Wskazanie studentom „drogi” do ciągłego rozwoju zawodowego w zakresie nauki o żywieniu człowieka i żywności.

Efekty uczenia się

WIEDZA			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student zna i rozumie)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
W1	Zna rolę wiedzy o żywieniu człowieka w systemie nauk o zdrowiu oraz rozumie fundamentalne znaczenie tej wiedzy dla pracy dietetyka	Diet_WG01 Diet_WK01 Diet_WK02	Egzamin. Kolokwium.
W2	Zna i rozumie przebieg przemian energetycznych w organizmie człowieka, ich uwarunkowania i znaczenie dla funkcjonowania organizmu.	Diet_WG06 Diet_WG14 Diet_WK02	Egzamin. Kolokwium. Rozwiązywanie zadań i przykładów w trakcie zajęć.
W3	Identyfikuje składniki odżywcze, zna ich budowę i rolę.	Diet_WG10 Diet_WG14 Diet_WK02	Egzamin. Kolokwium. Rozwiązywanie zadań i przykładów w trakcie zajęć.
W4	Zna wartość energetyczną i zawartość składników odżywczych w poszczególnych grupach środków spożywczych.	Diet_WG10 Diet_WG14	Kolokwium. Rozwiązywanie zadań i przykładów w trakcie

			zajęć.
--	--	--	--------

UMIEJĘTNOŚCI			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student potrafi)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
U1	Potrafi wyliczyć wartość energetyczną poszczególnych grup środków spożywczych na podstawie tabel i wartości odżywczej produktów spożywczych	Diet_UW11	Kolokwium. Rozwiązywanie zadań i przykładów. Aktywność na zajęciach.
U2	Potrafi wyliczyć zawartość poszczególnych składników odżywczych w różnych grupach środków spożywczych	Diet_UW11	Kolokwium. Rozwiązywanie zadań i przykładów. Aktywność na zajęciach.
U3	Potrafi scharakteryzować grupy żywności w aspekcie jej wartości energetycznej i zawartości składników odżywczych.	Diet_UW11	Kolokwium. Rozwiązywanie zadań i przykładów. Aktywność na zajęciach.

KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student jest gotów do)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
K1	Zdaje sobie sprawę ze stałego postępu i zmian w zakresie wiedzy o żywieniu człowieka i wynikającej z tego potrzeby nieustannego monitorowania tych zmian i uzupełniania swojej wiedzy w przyszłości.	Diet_KK01 Diet_KK03	Aktywność na zajęciach. (udział w dyskusji i rozwiązywaniu zadań)
K2	Uznaje, że naukowy charakter wiedzy o żywności i jej wartości odżywczej stanowi podstawę dla pracy dietetyka i rozumie potrzebę korzystania ze sprawdzonych źródeł naukowych w swojej przyszłej pracy zawodowej.	Diet_KK03	Aktywność na zajęciach. (udział w dyskusji i rozwiązywaniu zadań)
K3	Rozumie potrzebę i znaczenie popularyzowania wiedzy z zakresu podstaw żywienia człowieka.	Diet_KR01	Aktywność na zajęciach. (udział w dyskusji i rozwiązywaniu zadań)

Treści kształcenia

L.p.	Treść kształcenia (tematyka zajęć)	Liczba godzin			
		Wykład		Ćwiczenia	
		Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.	Kwalifikacje zawodowe dietetyka i postępowanie etyczne w pracy dietetyka. Nauka o żywieniu człowieka jako dyscyplina naukowa i prospołeczna – powiązania z innymi dyscyplinami oraz obszarami praktyki.	1	1	0	0
2.	Rodzaje i charakterystyka norm żywienia.	1	1	0	0
3.	Podstawowy skład organizmu człowieka i przemiany energetyczne warunkujące jego funkcjonowanie.	2	1	0	0
4.	Białka i ich rola budulcowa oraz funkcjonalna w organizmie człowieka.	3	2	0	0
5.	Rodzaje, podział i rola lipidów oraz ich przemiany w ustroju człowieka.	4	2	0	0
6.	Rodzaje węglowodanów, ich rola i przemiany w organizmie człowieka.	4	1	0	0
7.	Rola błonnika w organizmie człowieka.	1	1	0	0
8.	Podział witamin i rola witamin wodo-rozpuszczalnych dla organizmu człowieka.	2	1	0	0
9.	Witaminy tłuszczo-rozpuszczalne w ustroju człowieka.	2	1	0	0
10.	Podział składników mineralnych i ich rola w żywieniu człowieka. Charakterystyka podstawowych składników mineralnych.	4	2	0	0
11.	Woda i jej znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka.	2	1	0	0
12.	Zasady racjonalnego żywienia.	4	2	0	0
13.	Wartość odżywcza żywności; praca samodzielna na	0	0	2	2

	podstawie tabel składu i wartości odżywczej produktów spożywczych. Rozwiązywanie zadań problemowych dotyczących wartości odżywczej produktów pochodzenia zwierzęcego i roślinnego.				
14.	Wartość energetyczna żywności należącej do podstawowych grup środków spożywczych; praca samodzielna na podstawie tabel składu i wartości odżywczej produktów spożywczych. Rozwiązywanie zadań problemowych dotyczących wartości energetycznej żywności i zapotrzebowania organizmu człowieka na energię.	0	0	4	4
15.	Zawartość białka w poszczególnych grupach środków spożywczych; porównanie zawartości białka między grupami żywności - praca samodzielna studenta na podstawie tabel i wartości odżywczej żywności; rozwiązywanie zadań problemowych.	0	0	2	2
16.	Zawartość tłuszczów, cholesterolu i kwasów tłuszczowych w poszczególnych grupach żywności; porównanie między grupami - praca samodzielna studenta; rozwiązywanie zadań problemowych.	0	0	4	2
17.	Zawartość węglowodanów w poszczególnych grupach środków spożywczych; porównanie między grupami; praca samodzielna studenta; rozwiązywanie zadań problemowych.	0	0	2	1
18.	Zawartość błonnika w żywności; rozwiązywanie zadań problemowych.	0	0	2	1
19.	Zawartość witamin wodo-rozpuszczalnych w różnych grupach środków spożywczych; rozwiązywanie zadań problemowych.	0	0	2	1
20.	Zawartość witamin tłuszczo-rozpuszczalnych w różnych grupach środków spożywczych; rozwiązywanie zadań problemowych.	0	0	2	1
21.	Zawartość składników mineralnych w różnych grupach produktów spożywczych; rozwiązywanie zadań problemowych.	0	0	2	2
22.	Spożycie wody z całodzienną racją pokarmową; praca samodzielna studenta na podstawie tabel składu i wartości odżywczej produktów spożywczych; rozwiązywanie zadań problemowych.	0	0	2	0
Razem		30	16	24	16

Metody kształcenia

Metoda kształcenia	Forma zajęć	
	Wykłady	Ćwiczenia
Wykład informacyjny i/lub problemowy z prezentacją multimedialną	X	
Wykład konwersatoryjny	X	
Analiza przypadków i przykładów		X
Dyskusja, debata, burza mózgów, rywalizacja		X
Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia zespołowe		X
Praca własna studenta – opracowanie wartości energetycznej i zawartości składników odżywczych w różnych grupach żywności, przedstawienie wyników, ich omówienie i sformułowanie wniosku.		X

Warunki zaliczenia

Sposób zaliczenia	Wykład	Ćwiczenia
Egzamin pisemny	100%	
Kolokwium		

		50%
Wykonanie zadań / ćwiczeń / projektu podczas zajęć		50%
Razem	100%	100%

Rozliczenie pracy własnej studenta

L.p.	Czynności w ramach pracy własnej	Szacowana liczba godzin	
		Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.	Przygotowanie do udziału w zajęciach (np. wstępna lektura, przygotowanie lub zgromadzenie materiałów, pomocy, przygotowanie referatu lub prezentacji na zajęcia itp.)	10	15
2.	Wykonanie ćwiczeń lub zadań po zajęciach (jako utrwalenie lub rozszerzenie treści z odbytych zajęć)	11	15
3.	Lektura obowiązkowa	10	20
4.	Przygotowanie do kolokwium	10	13
5.	Przygotowanie do egzaminu	30	30
	Razem	71	93

Literatura obowiązkowa

1.	Gawęcki J. (red.). 2022 lub inny. Żywnienie człowieka. Podstawy Nauki o Żywieniu. Tom 1., Wyd. PWN, Warszawa.
2.	Iwanow K. i in. 2022 (dodrut) lub inny. Tabele składu i wartości odżywczej żywności, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
3.	Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H. 2024. Normy żywienia dla populacji Polski, Wyd. NIZP-PZH-PIB, Warszawa (pozycja ogólnodostępna w Internecie).

Literatura uzupełniająca

1.	Gawęcki J., Grzymisławski M. (red.). 2022 (dodrut). Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Tom 2. Wyd. II., Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
2.	Ciborowska H., Ciborowski A. 2022. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
3.	Robert Gajda, Anna Kolodziej: 2019. Podstawy żywienia człowieka z zadaniami. Wydawnictwo Medpharm

Inne materiały dydaktyczne

1.	Prezentacje multimedialne i materiały udostępnione przez prowadzących zajęcia
----	---