

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0915.4.DI1.B/C.PŻC	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Podstawy żywienia człowieka</i> <i>The basic of human nutrition</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Dietetyka
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia I stopnia
1.4. Profil studiów	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	prof. dr hab. Edyta Suliga
1.6. Kontakt	edyta.suliga@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Polski/angielski (ST: 3h ćwiczeń; NST: 2h ćwiczeń)
2.2. Wymagania wstępne	Wiedza z zakresu biologii i chemii na poziomie szkoły średniej

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykłady/ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Egzamin/zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykłady: wykład informacyjny, konwersatoryjny; ćwiczenia: ćwiczenia przedmiotowe, dyskusja, instruktaż, pomiar.	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	- Gawęcki J. (red.). Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, t. 1. PWN, Warszawa, 2022. - Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H. Normy żywienia dla populacji Polski. NPZ - PZH, Warszawa, 2024.
	uzupełniająca	- Gawęcki J., Roszkowski W. (red.). Żywienie człowieka a zdrowie publiczne. PWN, Warszawa, 2023. - Grzymisławski M., Moszak M. (red.). Żywienie człowieka zdrowego i chorego, t. 2. PWN, Warszawa, 2022. - Ciborowska H., Ciborowski A. Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa, 2021. - Peckenpaugh NJ. Podstawy żywienia i dietoterapia. Elsevier Urban & Partner, Wrocław, 2015. - Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B. Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. PZWL, Warszawa, 2019. http://www.who.int/nutrition/topics/nutrecomm/en/

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykład: C1. Zapoznanie student z podstawowymi terminami i definicjami nauki o żywieniu. C2. Przedstawienie funkcji fizjologicznych białek, tłuszczów i węglowodanów w organizmie człowieka. C3. Zapoznanie z zasadami prawidłowego żywienia, błędami w żywieniu i podstawowymi chorobami powstałymi na tle wadliwego żywienia. Ćwiczenia: C1. Kształtowanie umiejętności ustalania zapotrzebowania energetycznego człowieka i układania jadłospisów. C2. Pogłębianie przez studentów wiedzy dotyczącej funkcji fizjologicznych składników mineralnych i witamin. C3. Kształtowanie umiejętności oceny wartości odżywczej diety z zastosowaniem tabel składu i wartości odżywczej produktów i potraw oraz norm żywieniowych.	4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: Nauka o żywieniu człowieka – podstawowe terminy i definicje. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Zasady prawidłowego odżywiania. Potrzeby energetyczne organizmu człowieka. Podstawowa i całkowita przemiana materii. Bilans energetyczny. Rola białek, tłuszczów i węglowodanów w organizmie człowieka. Wartość odżywcza żywności. Normy żywieniowe i racje pokarmowe. Błędy w żywieniu i podstawowe choroby powstałe na tle wadliwego żywienia. Wzbogacanie żywności.
---	--

Ćwiczenia:

Ustalanie zapotrzebowania energetycznego człowieka. Wartość energetyczna pożywienia. Wartość biologiczna białka z efektem uzupełniania się aminokwasów. Rola witamin i składników mineralnych w organizmie człowieka. Rola wody i równowaga kwasowo-zasadowa. Znakowanie żywności wartością odżywczą. Zasady układania i oceny jadłospisów. Zastosowanie tabel składu i wartości odżywczej produktów i potraw oraz norm żywieniowych w ocenie wartości odżywczej diety. Podstawy oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia. Analiza wybranych prac w języku obcym z uwzględnieniem treści programowych.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Ma podstawową wiedzę i zna terminologię związaną z nauką o żywieniu człowieka.	D1P_W01
W02	Zna funkcje fizjologiczne białek, tłuszczów, węglowodanów, składników mineralnych i witamin w organizmie człowieka i zasady prawidłowego odżywiania zgodne z najnowszymi doniesieniami naukowymi.	D1P_W05
W03	Zna podstawowe błędy popełniane w żywieniu i wpływ żywienia na zdrowie.	D1P_W06
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi określić zapotrzebowanie energetyczne człowieka.	D1P_U02
U02	Potrafi ułożyć jadłospis adekwatny do zapotrzebowania człowieka oraz zastosować tabele składu i wartości odżywczej produktów i potraw oraz normy żywienia w ocenie wartości odżywczej diety.	D1P_U05
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Jest gotów do zrozumienia społecznych aspektów praktycznego stosowania zdobytej wiedzy i związanej z tym odpowiedzialności.	D1P_K01
K02	Jest świadomy konieczności ciągłego pogłębiania wiedzy i umiejętności z zakresu nauki o żywieniu człowieka.	D1P_K05

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																	
	Egzamin pisemny			Kolokwium			Projekt			Aktywność na zajęciach								
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć								
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...						
W01	+				+			+			+							
W02	+				+			+			+							
W03	+				+			+			+							
U01	+							+			+							
U02	+							+			+							
K01	+							+			+							
K02											+							

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Wykład (W)	3	61-68% prawidłowych odpowiedzi z egzaminu.
	3,5	69-76% prawidłowych odpowiedzi z egzaminu.
	4	77-84% prawidłowych odpowiedzi z egzaminu.
	4,5	85-92% prawidłowych odpowiedzi z egzaminu.
	5	93-100% prawidłowych odpowiedzi z egzaminu.
Ćwiczenia (C)	3	61-68% jako średnia prawidłowych odpowiedzi z kolokwium, projektu oraz aktywności na zajęciach.
	3,5	69-76% jako średnia prawidłowych odpowiedzi z kolokwium, projektu oraz aktywności na zajęciach.
	4	77-84% jako średnia prawidłowych odpowiedzi z kolokwium, projektu oraz aktywności na

		zajęciach.
	4,5	85-92% jako średnia prawidłowych odpowiedzi z kolokwium, projektu oraz aktywności na zajęciach.
	5	93-100% jako średnia prawidłowych odpowiedzi z kolokwium, projektu oraz aktywności na zajęciach.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	50	40
<i>Udział w wykładach</i>	25	20
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	25	20
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	50	60
<i>Przygotowanie do wykładu</i>	25	30
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	25	30
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	100	100
PUNKTY ECTS za przedmiot	4	4

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....