

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 0915.4.DI1.B/C.PŻC

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: Podstawy żywienia człowieka

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: The basic of human nutrition

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) 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 (zajęć)	prof. dr hab. Edyta Suliga
1.6. Kontakt	edyta.suliga@ujk.edu.pl

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Wiedza z zakresu biologii i chemii na poziomie szkoły średniej

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

3.1. Forma zajęć	Wykłady, ćwiczenia. Obecność na wszystkich formach zajęć jest obowiązkowa.
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
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.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Gawęcki J. (redaktor). Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, t. 1. PWN, Warszawa, 2022. 2. Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H. Normy żywienia dla populacji Polski. Narodowy Program Zdrowia – Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego, Warszawa, 2024.
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Gawęcki J., Roszkowski W. (redaktorzy). Żywienie człowieka a zdrowie publiczne. PWN, Warszawa, 2023. 2. Grzymisławski M., Moszak M. (red.). Żywienie człowieka zdrowego i chorego, t. 2. PWN, Warszawa, 2022. 3. Ciborowska H., Ciborowski A. Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa, 2021. 4. Peckenpaugh NJ. Podstawy żywienia i dietoterapia. Elsevier Urban & Partner, Wrocław, 2015. 5. Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B. Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. PZWL, Warszawa, 2019. 6. http://www.who.int/nutrition/topics/nutrecomm/en/

4. Cele, treści i efekty uczenia się

4.1. Cele przedmiotu (zajęć)

Wykłady

- **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

Wykłady

1. Nauka o żywieniu człowieka – podstawowe terminy i definicje.
2. Piramida i talerz zdrowego żywienia oraz aktywności fizycznej.
3. Zasady prawidłowego odżywiania.
4. Potrzeby energetyczne organizmu człowieka.
5. Podstawowa i całkowita przemiana materii.
6. Bilans energetyczny.
7. Rola białek, tłuszczów i węglowodanów w organizmie człowieka.
8. Wartość odżywcza żywności. Normy żywieniowe i racje pokarmowe.
9. Błędy w żywieniu i podstawowe choroby powstałe na tle wadliwego żywienia.
10. Wzbogacanie żywności.

Ćwiczenia

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

4.3. Efekty uczenia się realizowane w ramach przedmiotu (zajęć)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Student, który zaliczył przedmiot (zajęcia)	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
W-3	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 efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Egzamin pisemny	Kolokwium	Projekt	Aktywność na zajęciach
------------------------------	-----------------	-----------	---------	------------------------

Forma zajęć

1: 2:	Wykład (W)	Ćwiczenia (C)	Wykład (W)	Ćwiczenia (C)	Wykład (W)	Ćwiczenia (C)	Wykład (W)	Ćwiczenia (C)
W01	+			+		+		+
W02	+			+		+		+
W03	+			+		+		+
U01	+					+		+
U02	+					+		+
K01	+					+		+
K02								+

Adnotacja. 1: forma zajęć; 2: efekty uczenia się

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć:

WYKŁAD (W) (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	61-68% prawidłowych odpowiedzi z egzaminu.
3,5	69-76% prawidłowych odpowiedzi z egzaminu.
4,0	77-84% prawidłowych odpowiedzi z egzaminu
4,5	85-92% prawidłowych odpowiedzi z egzaminu.
5,0	93-100% prawidłowych odpowiedzi z egzaminu.

Forma zajęć:

ĆWICZENIA (C) (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	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.
4,0	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.
5,0	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	Obciążenie studenta: studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)	50	40
Udział w wykładach	25	20
Udział w ćwiczeniach	25	20
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	50	60
Przygotowanie do wykładu	25	30
Przygotowanie do ćwiczeń	25	30
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	100	100
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	4	4

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

.....