

KARTA PRZEDMIOTU – III ROK

Rok Akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0915.7.FIZJ4.FII2.ZC	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Żywnienie człowieka <i>Human nutrition</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Fizjoterapia
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Jednolite magisterskie
1.4. Profil studiów*	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	Dr n. rol. Kamila Sobaś
1.6. Kontakt	kamila.sobas@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne*	Wiedza podstawowa z zakresu biologii, biochemii, chemii

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Przedmiot realizowany w sali dydaktycznej UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną/ zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykłady: wykład informacyjny, konwersatoryjny. Ćwiczenia: ćwiczenia przedmiotowe, dyskusja, instruktaż.	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Gawęcki J. (red.): Żywnienie człowieka, t. 1. Podstawy nauki o żywieniu. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa. 2016. 2. Jarosz M, Rychlik E, Stoś K, Charzewska J. (red.). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NPZ - PZH, Warszawa 2020 (https://ncez.pl/upload/normy_zywienia_2020web.pdf).
	uzupełniająca	1. Gawęcki J., Roszkowski W. (red.). Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne. PWN, Warszawa, 2021. 2. Langley-Evans S.: Żywnienie – wpływ na zdrowie człowieka. Jarosz M. (red wydania polskiego), PZWL, Warszawa 2016. 3. Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B. Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. PZWL, Warszawa, 2012. 4. http://www.who.int/nutrition/topics/nutrecomm/en/

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: C1. Nabycie wiedzy w zakresie wartości odżywczych podstawowych grup środków spożywczych, zasad prawidłowego żywienia w różnych okresach ontogenezy. Ćwiczenia: C1. Kształtowanie umiejętności ustalania podstawowej i całkowitej przemiany materii i układania jadłospisów. C2. 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) Wykład: 1. Potrzeby energetyczne organizmu (wartość energetyczna żywności). 2. Rola składników pożywienia w organizmie człowieka (woda, białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne – funkcje w organizmie). 3. Zasady prawidłowego żywienia. Zapotrzebowanie a zalecane spożycie. 4. Metody oceny sposobu żywienia i ich charakterystyka. Metody oceny stanu odżywienia i ich charakterystyka. 5. Prawidłowe żywienie w różnych okresach życia.

Ćwiczenia:

1. Metody oceny sposobu żywienia i ich charakterystyka. Metody oceny stanu odżywienia i ich charakterystyka.
2. Ustalanie zapotrzebowania energetycznego człowieka. Wartość energetyczna pożywienia.
3. Normy żywienia – ich rodzaje i zastosowanie.
4. Znakowanie żywności wartościami odżywczą. Zasady układania i oceny jadłospisów.
5. Zastosowanie tabel składu i wartości odżywczej produktów i potraw oraz norm żywieniowych w ocenie wartości odżywczej diety.
6. Zasady prawidłowego żywienia w różnych okresach ontogenezy. Żywnienie osób aktywnych fizycznie.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Symbole kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY zna i rozumie:		
W01	Ma podstawową wiedzę i zna terminologię związaną z nauką o żywieniu człowieka. Zna zasady prawidłowego odżywiania.	FIZJ_B.W.2. FIZJ_OW7 FIZJ_OW9 FIZJ_OW11
W02	Zna podstawowe błędy popełniane w żywieniu i wpływ żywienia na zdrowie.	FIZJ_C.W.17
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:		
U01	Potrafi określić zapotrzebowanie energetyczne człowieka.	FIZJ_B.U.4. FIZJ_OU1 FIZJ_OU7 FIZJ_OU10
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.	FIZJ_C.U.17.
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów do:		
K01	Jest świadomy konieczności ciągłego pogłębiania wiedzy i umiejętności z zakresu nauki o żywieniu człowieka.	FIZJ_OK5

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Kolokwium			Sprawozdania			Praca w grupie			Aktywność na zajęciach											
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01	+				+					+	+										
W02	+				+					+	+										
U01	+				+			+			+										
U02	+				+			+			+										
K01					+			+													

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Wykład (W)	3	61-68% jako średnia prawidłowych odpowiedzi z kolokwium oraz aktywności na zajęciach.
	3,5	69-76% jako średnia prawidłowych odpowiedzi z kolokwium oraz aktywności na zajęciach.
	4	77-84% jako średnia prawidłowych odpowiedzi z kolokwium oraz aktywności na zajęciach.
	4,5	85-92% jako średnia prawidłowych odpowiedzi z kolokwium oraz aktywności na zajęciach.
	5	93-100% jako średnia prawidłowych odpowiedzi z kolokwium oraz aktywności na zajęciach.
Ćwiczenia (C)	3	61-68% jako średnia ze sprawozdań, pracy w grupie oraz aktywności na zajęciach.
	3,5	69-76% jako średnia ze sprawozdań, pracy w grupie oraz aktywności na zajęciach.
	4	77-84% jako średnia ze sprawozdań, pracy w grupie oraz aktywności na zajęciach.
	4,5	85-92% jako średnia ze sprawozdań, pracy w grupie oraz aktywności na zajęciach.
	5	93-100% jako średnia ze sprawozdań, pracy w grupie 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>	30	30
<i>Udział w wykładach</i>	15	15
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	15	15
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	20	20
<i>Przygotowanie do wykładu</i>	10	10
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	5	5
<i>Przygotowanie do kolokwium</i>	5	5
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

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

.....