

KARTA PRZEDMIOTU – III ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C38.ŻC	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Żywienie człowieka <i>Human nutrition</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	studia I stopnia
1.4. Profil studiów*	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr inż. n. rol. Kamila Sobas
1.6. Kontakt	kamila.sobas@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne*	biologia, chemia, fizjologia

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykłady	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	przedmiot realizowany w sali dydaktycznej CM, UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	wykład: informacyjny z prezentacją multimedialną, konwersatoryjny	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	- Gawęcki J. red. Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN. Warszawa, 2018. - Jarosz M. red. Normy żywienia dla populacji polskiej. NIZP-PZH. Warszawa 2020. - Jeukendrup A, Gleeson M. Sport Nutrition: An Introduction to Energy Production and Performance. 3rd ed. Human Kinetics. Champaign 2019. - Kunachowicz H, Nadolna I, Przygoda B, Iwanow K. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL. Warszawa 2020.
	uzupełniająca	- Celejowa I. Żywienie w sporcie. PWN. Warszawa 2014. - Ciborowska H, Rudnicka A. Dietetyka. Żywienie człowieka zdrowego i chorego. PZWL. Warszawa 2014. - Szczepańska E, Lange E, red. Żywienie człowieka zdrowego i chorego – wybrane aspekty. Wyd. Śląsk. Katowice 2018. - Gacek M. red. Żywienie i suplementacja w sporcie i rekreacji ruchowej. WZKS. Kraków 2016. - Michałowska-Samniewska M, Stankiewicz M. red. Dietetyka – wybrane zagadnienia. PZWL. Warszawa 2017.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: C1 - Przekazanie wiedzy nt. roli pożywienia i składników pokarmowych w zaspokajaniu potrzeb żywieniowych człowieka, rolę żywności i żywienia w patogenezie oraz profilaktyce wybranych chorób oraz specyfiką żywienia sportowców. C2 - Kształtowanie umiejętności planowania i oceny jadłospisów oraz stosowania metod oceny sposobu żywienia. C3 - Kształtowanie właściwych postaw związanych z wyborem żywności i żywieniem w życiu codziennym, wykorzystywanie nabytej wiedzy i umiejętności w promocji prozdrowotnych zachowań w najbliższym otoczeniu.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: Znaczenie i zakres nauki o żywieniu. Podział produktów spożywczych na grupy, charakterystyka ich wartości odżywczej. Rola i znaczenie podstawowych składników odżywczych (białka, tłuszcze, węglowodany, składniki mineralne, witaminy). Potrzeby energetyczne organizmu człowieka. Podstawowa przemiana materii i czynniki warunkujące jej poziom. Bilans energetyczny organizmu człowieka. Zasady racjonalnego żywienia. Potrzeby energetyczne osób o zwiększonej aktywności fizycznej. Rola żywności i żywienia w patogenezie oraz profilaktyce wybranych chorób dietozależnych.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Charakteryzuje żywność jako źródło składników pokarmowych i wskazuje skutki błędów w odżywianiu	WF1P_W04
W02	Wyjaśnia rolę składników pokarmowych w organizmie człowieka i wskazuje skutki ich niedoborów lub nadmiarów	WF1P_W07
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Stosuje podstawowe metody oceny stanu odżywienia, interpretuje wyniki pomiarów. Potrafi wyliczyć dobowy wydatek energetyczny	WF1P_U10
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Wykazuje dbałość o dokonywanie właściwych wyborów związanych z żywnością i żywieniem w życiu codziennym; wykazuje aktywność w zakresie wykorzystywania nabytej wiedzy i umiejętności w promowaniu prozdrowotnych zachowań w najbliższym otoczeniu	WF1P_K08

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	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				x						x											
W02				x						x											
U01										x											
K01										x											

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	61-68% pkt. uzyskanych z kolokwium i aktywności na zajęciach
	3,5	69-76% pkt. uzyskanych z kolokwium i aktywności na zajęciach
	4	77-84% pkt. uzyskanych z kolokwium i aktywności na zajęciach
	4,5	85-92% pkt. uzyskanych z kolokwium i aktywności na zajęciach
	5	93-100% pkt. uzyskanych z kolokwium i aktywności na zajęciach

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia Niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	15
Udział w wykładach	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do wykładu	10	15
Przygotowanie prac samodzielnych	15	20
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

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

.....