

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0919.4.ZP2.D.ŻAZ	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Żywnienie a zdrowie
	angielskim	Nutrition and health

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Zdrowie Publiczne
1.2. Forma studiów	Stacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia drugiego stopnia magisterskie
1.4. Profil studiów	Ogólnoakademicki
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	Chemia ogólna, biologia, podstawy żywienia człowieka

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Sale dydaktyczne UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Egzamin/ Zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład: informacyjny z prezentacją multimedialną, konwersatoryjny; ćwiczenia: opracowanie zadania problemowego	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	- Lange E., Włodarek D.: Współczesna dietoterapia. PZWL, Warszawa, 2023. - Gawęcki J., Roszkowski W. (red.): Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne, t. 3. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2020, wyd. II. - Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H. Normy żywienia dla populacji Polski. NPZ - PZH, Warszawa, 2024.
	uzupełniająca	- Langley-Evans S.: Żywnienie – wpływ na zdrowie człowieka. Jarosz M. (red wydania polskiego), PZWL, Warszawa 2016. - Gawęcki J. (red.): Żywnienie człowieka, t. 1. Podstawy nauki o żywieniu. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa. 2016.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykład: C1. Przekazanie wiedzy z zakresu diet alternatywnych. C2. Przekazanie wiedzy z zakresu wzbogacania żywności. Ćwiczenia: C1. Nabycie umiejętności prawidłowej oceny diet odchudzających. C2. Nabycie umiejętności wskazywania czynników warunkujących sposób żywienia populacji.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: - Czynniki ekonomiczne warunkujące sposób żywienia populacji. - Czynniki kulturowe i klimatyczne a sposób żywienia. Czynniki psychologiczne jako determinanty sposobu żywienia. - Upowszechnianie wiedzy o żywieniu. - Diety alternatywne w świetle nauki o żywieniu (m.in. wegetarianizm, dieta: Dukana, plaż południowych, Zone). - Wzbogacanie żywności jako element optymalizacji sposobu żywienia społeczeństwa. Ćwiczenia : - Opanowanie umiejętności prawidłowego wykorzystania produktów do planowania diet odchudzających. Analiza wybranych prac w języku obcym z uwzględnieniem treści programowych. - Charakterystyka wybranych grup żywności wygodnej. Dietetyczne środki spożywcze specjalnego przeznaczenia medycznego.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Charakteryzuje wybrane czynniki warunkujące sposób żywienia populacji.	ZP2A_W02
W02	Zna i rozumie wady i zalety stosowania diet alternatywnych.	
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi ocenić czynniki warunkujące sposób żywienia populacji.	ZP2A_U05
U02	Umie ocenić racjonalność modnych diet alternatywnych.	ZP2A_U06
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Ma świadomość potrzeby dokształcania i samodoskonalenia przez całe życie.	ZP2A_K02

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																	
	Egzamin pisemny			Sprawozdanie			Aktywność na zajęciach			Praca w grupie								
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	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% poprawnych odpowiedzi z egzaminu pisemnego w formie testu.
	3,5	69-76% poprawnych odpowiedzi z egzaminu pisemnego w formie testu.
	4	77-84% poprawnych odpowiedzi z egzaminu pisemnego w formie testu.
	4,5	85-92% poprawnych odpowiedzi z egzaminu pisemnego w formie testu.
	5	93-100% poprawnych odpowiedzi z egzaminu pisemnego w formie testu.
ćwiczenia (C)	3	61-68% jako średnia z sprawozdań, aktywności na zajęciach oraz pracy w grupie.
	3,5	69-76% jako średnia z sprawozdań, aktywności na zajęciach oraz pracy w grupie.
	4	77-84% jako średnia z sprawozdań, aktywności na zajęciach oraz pracy w grupie.
	4,5	85-92% jako średnia z sprawozdań, aktywności na zajęciach oraz pracy w grupie.
	5	93-100% jako średnia z sprawozdań, aktywności na zajęciach oraz pracy w grupie.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
	Studia stacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	40
Udział w wykładach	25
Udział w ćwiczeniach	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	35
Przygotowanie do wykładu	25
Przygotowanie do ćwiczeń	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	75
PUNKTY ECTS za przedmiot	3

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

.....