

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 0919.4ZP1.B/C.PŻC

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

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

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) w systemie studiów

1.1. Kierunek studiów	Zdrowie publiczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne
1.3. Poziom studiów	pierwszego stopnia
1.4. Profil studiów	ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu (zajęć)	dr hab. n. o zdr. Edyta Suliga, prof. UJK dr n. o zdr. Magdalena Pietraszkiewicz
1.6. Kontakt	edyta.suliga@ujk.edu.pl magdalena.pietraszkiewicz@ujk.edu.pl

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza z zakresu biologii i chemii

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

3.1. Forma zajęć	Wykłady (W), ćwiczenia (C). Obecność na wszystkich formach zajęć jest obowiązkowa.
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Sale dydaktyczne Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład: informacyjny z prezentacją multimedialną, wykład konwersatoryjny Ćwiczenia: opracowanie zadania problemowego
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Gawęcki J. (redakcja). Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, tom 1. PWN, Warszawa, 2022. 2. Ostrowska L. Dietetyka Kompendium. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2020.
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H. Normy żywienia dla populacji Polski. NPZ - PZH, Warszawa, 2024. 2. Gawęcki J., Roszkowski W. (redakcja). Żywienie człowieka a zdrowie publiczne. PWN, Warszawa, 2023.

4. Cele, treści i efekty uczenia się

4.1. Cele przedmiotu (zajęć) (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady

- **C1.** Zapoznanie studentów 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.** Przedstawienie funkcji fizjologicznych składników mineralnych i witamin w organizmie

człowieka.

- **C2.** Kształtowanie podstawowych umiejętności ustalania zapotrzebowania energetycznego człowieka, układania i oceny jadłospisów.
- **C3.** Kształtowanie umiejętności oceny wartości odżywczej diety z zastosowaniem tabel składu i wartości odżywczej produktów i potraw oraz norm żywieniowych.
- **C4.** Uwrażliwienie na dokonywanie właściwych wyborów związanych z żywnością i żywieniem w życiu codziennym.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady

1. Zapoznanie z kartą przedmiotu i wymaganiami w związku z zaliczeniem przedmiotu.
2. Znaczenie i zakres nauki o żywieniu.
3. Żywność w łańcuchu troficznym człowieka.
4. Podział produktów spożywczych na grupy, charakterystyka ich wartości odżywczej.
5. Rola i znaczenie podstawowych składników odżywczych (białka, tłuszcze, węglowodany).
6. Potrzeby energetyczne organizmu człowieka.
7. Podstawowa przemiana materii i czynniki warunkujące jej poziom.
8. Bilans energetyczny organizmu człowieka.
9. Zasady prawidłowego żywienia.
10. Błędy w żywieniu i podstawowe choroby powstałe na tle wadliwego żywienia.

Ćwiczenia

1. Rola i znaczenie podstawowych składników odżywczych (składniki mineralne, witaminy).
2. Określanie podstawowej i całkowitej przemiany materii.
3. Normy żywieniowe.
4. Tabele składu produktów spożywczych jako źródło informacji o ich wartości odżywczej.
5. Informacja o wartości odżywczej produktów spożywczych umieszczana na etykietach ich opakowań.
6. Podstawowe zasady układania i oceny jadłospisów.
7. Metody oceny sposobu żywienia.
8. Metody i formy upowszechniania wiedzy o prawidłowym żywieniu.

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

Efekty przedmiotu we (symbol)	Student, który zaliczył przedmiot (zajęcia)	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
-------------------------------	---	---

w zakresie wiedzy:

W01	Zna funkcje fizjologiczne białek, tłuszczów, węglowodanów, składników mineralnych i witamin w organizmie człowieka, skutki ich niedoborów lub nadmiarów.	ZP1A_W01
W02	Zna zasady prawidłowego odżywiania zgodne z najnowszym stanem wiedzy oraz podstawowe błędy w żywieniu i wpływ żywienia na zdrowie człowieka.	ZP1A_W04

w zakresie umiejętności:

U01	Rozumie związki pomiędzy problematyką zdrowotną a strukturą demograficzną.	ZP1A_U02
U02	Potrafi ocenić stan zdrowia populacji i formułować diagnozę choroby na poziomie populacji.	ZP1A_U03

w zakresie kompetencji społecznych:

K01	Jest gotów do zrozumienia zdrowotnych i społecznych aspektów praktycznego stosowania zdobytej wiedzy i związanej z tym odpowiedzialności.	ZP1A_K08
-----	---	----------

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotu we (symbol)	Kolokwium	Projekt	Aktywność na zajęciach	Praca w grupie
-------------------------------	-----------	---------	------------------------	----------------

Forma zajęć

1 2:	W	C	W	C	W	C	W	C
W01	+			+	+	+		+
W02	+			+	+	+		+
U01		+		+		+		+
U02		+		+		+		+
K01				+	+	+		+

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	Co najmniej 61% i nie więcej niż 69% łącznej liczby punktów możliwych do uzyskania z kolokwium pisemnego.
3,5	Co najmniej 69% i nie więcej niż 77% łącznej liczby punktów możliwych do uzyskania z kolokwium pisemnego.
4,0	Co najmniej 77% i nie więcej niż 85% łącznej liczby punktów możliwych do uzyskania z kolokwium pisemnego.
4,5	Co najmniej 85 i nie więcej niż 93% łącznej liczby punktów możliwych do uzyskania z kolokwium pisemnego.
5,0	Co najmniej 93% łącznej liczby punktów możliwych do uzyskania z kolokwium pisemnego.

Forma zajęć:

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

Ocena	Kryterium oceny
3,0	Co najmniej 61% i nie więcej niż 69% łącznej liczby punktów możliwych do uzyskania z kolokwium, projektu i aktywności na zajęciach.
3,5	Co najmniej 69% i nie więcej niż 77% łącznej liczby punktów możliwych do uzyskania z kolokwium, projektu i aktywności na zajęciach.
4,0	Co najmniej 77% i nie więcej niż 85% łącznej liczby punktów możliwych do uzyskania z kolokwium, projektu i aktywności na zajęciach.
4,5	Co najmniej 85 i nie więcej niż 93% łącznej liczby punktów możliwych do uzyskania z kolokwium, projektu i aktywności na zajęciach.

Ocena	Kryterium oceny
5,0	Co najmniej 93% łącznej liczby punktów możliwych do uzyskania z kolokwium, projektu i aktywności na zajęciach.

5. Bilans punktów ECTS – nakład pracy studenta

Kategoria	Obciążenie studenta: studia stacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)	50
Udział w wykładach	25
Udział w ćwiczeniach	25
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	50
Przygotowanie do wykładu	25
Przygotowanie do ćwiczeń	25
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	100
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	4

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

.....