

# KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 0919.4.ZP2.D.ŻAZ

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: Żywnienie a zdrowie

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: Nutrition and health

## 1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) w systemie studiów

|                                                    |                         |
|----------------------------------------------------|-------------------------|
| 1.1. Kierunek studiów                              | Zdrowie publiczne       |
| 1.2. Forma studiów                                 | Stacjonarne             |
| 1.3. Poziom studiów                                | Studia drugiego stopnia |
| 1.4. Profil studiów                                | Ogólnoakademicki        |
| 1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu (zajęć) | dr n. rol. Kamila Sobaś |
| 1.6. Kontakt                                       | kamila.sobas@ujk.edu.pl |

## 2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

|                        |                                      |
|------------------------|--------------------------------------|
| 2.1. Język wykładowy   | Polski                               |
| 2.2. Wymagania wstępne | Podstawowa wiedza z zakresu biologii |

## 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, Egzamin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 3.4. Metody dydaktyczne                | Wykłady: informacyjny z prezentacją multimedialną, konwersatoryjny<br>Ćwiczenia: opracowanie zadania problemowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3.5.a. Wykaz literatury podstawowej    | 1. Lange E., Włodarek D. Współczesna dietoterapia. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa, 2023.<br>2. Gawęcki J., Roszkowski W. (redaktorzy naukowci). Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne. Tom 3, wydanie II. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2020.<br>3. Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H. (redaktorzy naukowci). Normy żywienia dla populacji Polski. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa, 2024.<br>4. Ciborowska H., Ciborowski A. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wydanie V., rozszerzone i uaktualnione. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa, 2022. |
| 3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej | 1. Langley-Evans S. Żywnienie – wpływ na zdrowie człowieka. Redakcja wydania polskiego: M. Jarosz. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa, 2022.<br>2. Gawęcki J. (redaktor naukowy). Żywnienie człowieka. Tom 1. Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2023.<br>3. Grzymistawski M., Moszak M. (redaktorzy naukowci). Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Tom 2. Wydanie 3. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2023.<br>4. Gawęcki J. (redaktor naukowy). Żywnienie człowieka. Tom 1. Podstawy nauki o żywieniu. Wydanie IV. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2023.                                           |

#### 4. Cele, treści i efekty uczenia się

##### 4.1. Cele przedmiotu (zajęć) (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)\*

###### Wykład

1. Czynniki ekonomiczne warunkujące sposób żywienia populacji.
2. Czynniki kulturowe i klimatyczne a sposób żywienia. Czynniki psychologiczne jako determinanty sposobu żywienia.
3. Upowszechnianie wiedzy o żywieniu.
4. Diety alternatywne w świetle nauki o żywieniu (m.in. wegetarianizm, dieta: Dukana, plaż południowych, Zone).
5. Wzbogacanie żywności jako element optymalizacji sposobu żywienia społeczeństwa. otyłości – uwarunkowania środowiskowe i genetyczne.

###### Ćwiczenia

1. Opanowanie umiejętności prawidłowego wykorzystania produktów do planowania diet odchudzających. Analiza wybranych prac w języku obcym z uwzględnieniem treści programowych.
2. Charakterystyka wybranych grup żywności wygodnej. Dietetyczne środki spożywcze specjalnego przeznaczenia medycznego.

##### 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 | 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 efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)**

**Sposób weryfikacji (+/-)**

| Efekty przedmiotu we (symbol) | Egzamin pisemny | Aktywność na zajęciach | Praca w grupie | Sprawozdanie |
|-------------------------------|-----------------|------------------------|----------------|--------------|
|-------------------------------|-----------------|------------------------|----------------|--------------|

**Forma zajęć**

| 1<br>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   | 61–68% poprawnych odpowiedzi z egzaminu pisemnego w formie testu.  |
| 3,5   | 69–76% poprawnych odpowiedzi z egzaminu pisemnego w formie testu.  |
| 4,0   | 77–84% poprawnych odpowiedzi z egzaminu pisemnego w formie testu.  |
| 4,5   | 85–92% poprawnych odpowiedzi z egzaminu pisemnego w formie testu.  |
| 5,0   | 93–100% poprawnych odpowiedzi z egzaminu pisemnego w formie testu. |

**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 z sprawozdań, aktywności na zajęciach oraz pracy w grupie.  |
| 3,5   | 69–76% jako średnia z sprawozdań, aktywności na zajęciach oraz pracy w grupie.  |
| 4,0   | 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.  |
| 5,0   | 93–100% jako średnia z sprawozdań, aktywności na zajęciach oraz pracy w grupie. |

## 5. Bilans punktów ECTS – nakład pracy studenta

| Kategoria                                                                                     | Obciążenie studenta:<br>studia stacjonarne |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)</b> | <b>40</b>                                  |
| Udział w wykładach                                                                            | 25                                         |
| Udział w ćwiczeniach                                                                          | 15                                         |
| <b>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)</b>                                     | <b>35</b>                                  |
| Przygotowanie do wykładu                                                                      | 25                                         |
| Przygotowanie do ćwiczeń                                                                      | 10                                         |
| <b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>                                                                   | <b>75</b>                                  |
| <b>PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)</b>                                                     | <b>3</b>                                   |

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

.....