

Nazwa przedmiotu/modułu:	Żywienie człowieka				
Nazwa angielska:	Human Nutrition				
Kierunek studiów:	Dietetyka				
w zakresie:	Dietoprofilaktyka i dietoterapia/Dietetyka w rekreacji				
Tryb/Poziom studiów:	Stacjonarne/ I-go stopnia – licencjackie				
Profil studiów	Praktyczny				
Jednostka prowadząca:	Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk Medycznych				
Prowadzący przedmiot:	dr inż. Karolina Semeriak-Siecla				
Status przedmiotu:	Obowiązkowy				
I. Formy zajęć, liczba godzin					
Semestr	Wykład	Ćwiczenia	Laboratoria	Łącznie	ECTS
1	15	30	-	45	1+2
2	15	30	-	45	1+2
Razem	30	60	-	90	6
II. Cel przedmiotu:					
C1 – Wyposażenie studentów w wiedzę dotyczącą celów i zadań nauki o żywieniu, przedstawienie rysu historycznego ewolucji odżywiania oraz zapoznanie z sytuacją żywieniową na świecie i w Polsce.					
C2 – Zapoznanie z mechanizmami regulacyjnymi dotyczącymi przyswajania, trawienia i wchłaniania pokarmów oraz procesów metabolicznych w organizmie.					
C3 – Wyposażenie w wiedzę dotyczącą przemian energetycznych w organizmie, umiejętność poprawnego obliczania podstawowej i całkowitej przemiany materii, wartości odżywczej pożywienia i bilansu energetycznego.					
C4 – Zapoznanie z wiedzą dotyczącą żywności wzbogaconej, bioaktywnej i funkcjonalnej.					
C5 -- Przedstawienie znaczenia składników odżywczych, mineralnych oraz witamin w organizmie – ich rola, objawy niedoboru, źródła w pożywieniu.					
C6 – Wyposażenie studentów w wiedzę z zakresu zasad planowania żywienia różnych grup ludności oraz metod stanowiących podstawę oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia organizmu.					
C7-- Przedstawienie obszarów badań nutrigenomiki i nutrigenetyki, wyposażenie w wiedzę dotyczącą roli i znaczenia probiotyków, prebiotyków i synbiotyków w żywieniu.					
III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:					
Podstawowe wiadomości z chemii i biologii w zakresie szkoły średniej					
IV. Oczekiwane efekty uczenia się:					
Wykłady					
EU 1 – Student posiada wiedzę o znaczeniu żywienia w aspekcie zdrowotnym, potrafi przekazać wiadomości z zakresu problematyki żywieniowej w Polsce i na świecie ora wymienić organizacje międzynarodowe do spraw żywienia ludności.					
EU 2 – Student potrafi omówić mechanizmy regulacyjne dotyczące przyswajania, trawienia i wchłaniania pokarmów oraz procesy metaboliczne w organizmie.					
EU 3 – Student potrafi omówić przemiany energetyczne w organizmie, posiada umiejętność poprawnego obliczania podstawowej i całkowitej przemiany materii, wartości odżywczej pożywienia i bilansu energetycznego, zna normy żywienia i wżywienia.					

EU 4 – Student zna układ tabel składu i wartości odżywczych; na podstawie tabel potrafi określić wartość odżywczą produktów spożywczych, umie dokonać ich podziału na grupy oraz wskazać zamienniki poszczególnych produktów, uwzględniając również żywność wzbogaconą i funkcjonalną.

Ćwiczenia

EU 5 – student zna zasady planowania żywienia dla różnych grup ludności

EU 6 – student potrafi omówić metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia organizmu.

EU 7 – student potrafi przedstawić główne obszary badań nutrigenetyki i nutrigenomiki, zna rolę i znaczenie probiotyków, prebiotyków i synbiotyków w żywieniu człowieka.

EU8 - Student rozumie potrzebę stałego aktualizowania własnej wiedzy, jest świadom własnych ograniczeń i dostrzega potrzebę dalszego zgłębiania wiedzy, wykazuje ukształtowaną postawę prozdrowotną.

V. Treści programowe:

Forma zajęć: wykłady		Liczba godzin
SEMESTR 1		
W1	Cele i zadania nauki o żywieniu. Rys historyczny ewolucji odżywiania.	2
W2	Problemy żywieniowe świata i Polski. Organizacje międzynarodowe do spraw wyżywienia ludności.	3
W3	Budowa układów związanych z przyswajaniem pokarmu. Spożywanie pokarmu – mechanizmy regulacyjne. Przyswajanie pokarmu i transport składników odżywczych.	4
W4	Trawienie i wchłanianie pokarmów.	3
W5	Katabolizm i anabolizm.	2
W6	Podsumowanie wiedzy.	1
Suma godzin		15
SEMESTR 2		
W7	Bilans energetyczny organizmu, wartość energetyczna pożywienia.	3
W8	Procesy przemiany materii w organizmie. Gospodarka energetyczna organizmu człowieka.	3
W9	Normy żywieniowe w Polsce i Unii Europejskiej. Rodzaje norm i ich zastosowanie. Oznaczanie żywności, GDA.	2
W10	Podział produktów spożywczych. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Zmiany wartości odżywczej produktów trakcie przechowywania i przetwarzania.	4
W11	Żywność wzbogacona i żywność funkcjonalna, bioaktywna.	2
W12	Podsumowanie wiedzy.	1
Suma godzin		15
Razem godzin -wykłady		30
Forma zajęć: ćwiczenia		Liczba godzin
SEMESTR 1		
Ćw.1	Znaczenie białka w żywieniu.	6
Ćw.2	Znaczenie tłuszczów w żywieniu.	6
Ćw.3	Znaczenie węglowodanów w żywieniu.	6
Ćw.4	Rola witamin w żywieniu.	6
Ćw.5	Rola składników mineralnych w żywieniu. Gospodarka wodna i równowaga kwasowo- zasadowa w organizmie.	5
Ćw.6	Podsumowanie wiedzy.	1
Suma godzin		30
SEMESTR 2		
Ćw.7	Charakterystyka wartości odżywczej 12 grup produktów spożywczych.	6
Ćw.8	Zasady planowania żywienia różnych grup ludności.	6
Ćw.9	Metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia organizmu.	6
Ćw.10	Probiotyki, prebiotyki i synbiotyki – rola i znaczenie w żywieniu człowieka.	6
Ćw.11	Nutrigenetyka i nutrigenomika.	5
Ćw.12	Podsumowanie wiedzy.	1
Suma godzin		30
Razem godzin - ćwiczenia		60

VI. Narzędzia dydaktyczne:						
1.	Prezentacje multimedialne, filmy, foliogramy.					
2.	Tablica, plansze, makieta piramidy żywienia.					
VII. Metody dydaktyczne						
1	wykład informacyjny					
2	wykład aktywizujący					
3	opis, objaśnienie i wyjaśnienie					
4	dyskusja dydaktyczna					
5	Zajęcia z użyciem komputera					
6	Projekt					
VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)						
F1	Test jednokrotnego wyboru.					
P1	Praca pisemna.					
IX. Obciążenie pracą studenta						
Forma aktywności	Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności					
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)	90					
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta, w tym kierowanie samokształceniem)	15					
Przygotowanie się do zajęć	55					
Przygotowanie do egzaminu	20					
SUMA	180					
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	6					
X. Literatura podstawowa i uzupełniająca						
Literatura podstawowa						
1. Grzymisławski M., Gawęcki J. Żywienie człowieka zdrowego i chorego, PWN W-wa 2011						
2. Gawęcki J. : Żywienie człowieka – Podstawy nauki o żywieniu. PWN W-wa 2010						
3. Ciborowska H., Rudnicka A. : Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL W-wa 2020						
Literatura uzupełniająca						
1. Gawęcki J., Roszkowski W. : Żywienie człowieka a zdrowie publiczne. PWN W-wa 2009						
2. Ziemiański S.: Normy żywienia człowieka – fizjologiczne podstawy. PZWL W-wa 2005						
3. Gawęcki J., Mossor-Pietraszewska T.: Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. PWN W-wa 2008						
4. Kunachowicz H. i in. : Zasady żywienia człowieka. WSiP W-wa 2007						
5. Czerwińska D., Gulińska E.,: Podstawy żywienia człowieka. WSiP 2008						
6. Biernat J.: Żywienie, żywność, a zdrowie. Wyd. ASTRUM W-w 2001						
Czasopisma:						
Kwartalny Biuletyn Polskiego Towarzystwa Dietetyki						
Magazyn o Zdrowiu VITA						
Magazyn Żywność i Zdrowie						
Żywienie Człowieka i Metabolizm						
Przegląd Gastronomiczny, Wyd. Sigma- NOT W-wa						
XI. TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD WERYFIKACJI						
Efekty uczenia się	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EU 1	K_W_01, K_W_09, K_K_01, K_K_08.	C1	W.1, W.2	1, 2	1,2	P1

EU 2	K_W_01 K_K_01, K_K_02	C2	W.3, W.4, W.5 Ćw.1, Ćw.2, Ćw.3	1	1,2	P1, F1
EU 3	K_W_01, K_W_02, K_W_09, K_W_10, K_U_01, K_U_09, K_K_01	C3, C5	W.7, W.8, W.9 Ćw.4, Ćw.5	1, 2	1,2	P1, F1
EU 4	K_W_03, K_W_04, K_U_09, K_K_01, K_K_09	C3, C4	W.10, W.11 Ćw.6, Ćw.7,	1	1,2,5,6	F1, P1
EU 5	K_W_03, K_W_09, K_W_10, K_U_01, K_U_09, K_K_01,	C6, C7	W.10, Ćw.8	1	3,4	P1
EU 6	K_W_09, K_W_10, K_U_01, K_U_09, K_U_14, K_K_01,	C6	Ćw.9	1,2	3,4	F1
EU 7	K_W_03, K_W_04, K_U_01, K_U_09, K_K_01, K_K_09,	C7	W.11, Ćw.10, Ćw.11, Ćw.12	1	3,4	F1
EU8	K_K_01, K_K_08	C1-C7	W 1-W11 Ćw. 1-Ćw10	1,2	2-6	F1

XII. ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Przedmiot kończy się egzaminem po semestrze 2 (1 i 2 termin) w formie pisemnej obejmującym treści wykładowe i ćwiczeniowe.

Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest uzyskanie zaliczenia wykładów i ćwiczeń.

Warunkiem zdania egzaminu jest uzyskanie:

Bardzo dobry – 100 – 90 %.

Dobry plus – 89 - 80 %.

Dobry – 79 - 70 %

Dostateczny plus – 69 - 60%.

Dostateczny – 59 - 51%.

Niedostateczny – 50 % i poniżej

Kryteria zaliczenia ćwiczeń:

- obecność na zajęciach

– testy /wejściówki z tematyki ćwiczeń sprawdzającej przygotowanie do zajęć

Kolokwium pisemne

Bardzo dobry – 100 – 90 %.

Dobry plus – 89 - 80 %.

Dobry – 79 - 70 %

Dostateczny plus – 69 - 60%.

Dostateczny – 59 - 51%.

Niedostateczny – 50 % i poniżej

– aktywność w czasie zajęć

XIII. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

1. Zajęcia odbywają się w salach dydaktycznych WNMiT budynek nr 3 zgodnie z zapisami w planie zajęć
2. Terminy konsultacji podawane są na pierwszych zajęciach.
3. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT