

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Filia w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: Dietetyka

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **ŻYWIENIE CZŁOWIEKA**

Kod przedmiotu: **ZWKF_DT_1_O_C.23_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Dietetyki**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr inż. Kinga Mruczyk

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr inż. Kinga Mruczyk

Data opracowania: **30.09.2024 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 1, semestr 1–2			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	Ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	30 (15+15)	90 (45+45)		
Liczba punktów ECTS	8 (4+4)			

2. Cele przedmiotu

C1	Zapoznanie z podstawowymi zagadnieniami dotyczącymi żywienia człowieka.
C2	Zdobycie umiejętności praktycznego wykorzystania uzyskanych wiadomości w życiu osobistym i zawodowym.
C3	Wyszkolenie prawidłowych nawyków żywieniowych.
C4	Wyszkolenie zainteresowań z zakresu żywienia człowieka.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

– brak.

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6)
EK1	posiada wiedzę na temat roli składników pokarmowych w organizmie, ich zawartości w produktach spożywczych oraz wpływu procesów technologicznych na wartość odżywczą żywności; potrafi propagować i aktywnie kreować prawidłowe nawyki żywieniowe;	K_W05 K_K07	P6S_WG P6S_WK
EK2	ma podstawową wiedzę na temat właściwości surowców roślinnych i zwierzęcych decydujących o możliwościach oraz sposobach ich wykorzystania;	K_W06	P6S_WG
EK3	potrafi samodzielnie przeprowadzić wywiad żywieniowy lub zastosować inną metodę oceny sposobu żywienia dopasowaną do potrzeb danej osoby i sytuacji; potrafi brać odpowiedzialność za podjęte działania, a także potrafi współdziałać i pracować w grupie.	K_U07 K_U15	P6S_UW P6S_UK P6S_UO

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Wykład wprowadzający, informacje ogólne o przedmiocie i wymogach egzaminacyjnych, podstawowe pojęcia, żywienie a ruch, bazy danych.	2
W2	Podstawy fizjologii i biochemii żywienia.	5
W3	Zapotrzebowanie energetyczne człowieka.	5
W4	Składniki odżywcze w żywieniu człowieka.	12
W5	Wartość odżywcza i jakość zdrowotna żywności.	6
Razem		30
ĆWICZENIA – SEMESTR 1		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Ćwiczenia wprowadzające, plan i zakres zajęć oraz warunki zaliczenia. Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania.	3
ĆW2	Ocena żywności na podstawie etykiet. Podstawowe zasady żywienia, znakowanie żywności, dodatki do żywności, zasady wyboru żywności.	3
ĆW3	Wykorzystanie tabel składu i wartości odżywczej żywności.	3
ĆW4	Zapotrzebowanie energetyczne człowieka. Podstawowe pojęcia dotyczące przemiany materii w organizmie człowieka, obliczenie własnego zapotrzebowania energetycznego, praktyczne aspekty CPM.	3
ĆW5	Zalecenia żywieniowe i ich praktyczna realizacja – część I: piramida zdrowia jako optymalny model żywienia, sens stosowania zaleceń żywieniowych.	3
ĆW6	Zalecenia żywieniowe i ich praktyczna realizacja – część II: współczesne zalecenia żywieniowe i sposoby ich realizacji, wykorzystanie zaleceń żywieniowych w praktyce.	3
ĆW7	Wartość odżywcza białka. Białka i ich rola w organizmie człowieka, ocena wartości odżywczej białka i produktów białkowych	3
ĆW8	Tłuszcz w żywieniu człowieka. Kwasy tłuszczowe i ich rola w organizmie człowieka, źródła kwasów tłuszczowych w żywności.	3
ĆW9	Cholesterol w żywieniu człowieka. Cholesterol i jego funkcje w organizmie, zawartość cholesterolu w żywności, znaczenie cholesterolu dla zdrowia człowieka, obliczenie zawartości cholesterolu w dziennej racji pokarmowej w zależności od charakteru diety.	3
ĆW10	Węglowodany w żywieniu człowieka. Węglowodany i ich rola w organizmie człowieka, źródła węglowodanów w żywności.	3
ĆW11	Witaminy w żywieniu człowieka. Witaminy i ich rola w organizmie człowieka, źródła witamin w żywności.	3
ĆW12	Składniki mineralne w żywieniu człowieka. Składniki mineralne i ich rola w organizmie człowieka, źródła składników mineralnych w żywności.	3
ĆW13	Woda w żywieniu człowieka. Woda i jej rola w organizmie człowieka. Woda w diecie człowieka.	3
ĆW14	Kolokwium zaliczeniowe z przerobionego materiału.	3
ĆW15	Podsumowanie przerobionego materiału i udzielenie zaliczenia.	3

	Razem semestr 1	45
ĆWICZENIA – SEMESTR 2		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW16	Preferencje pokarmowe w życiu człowieka.	3
ĆW17	Normy żywienia człowieka: pojęcia, rodzaje norm, definicje i zastosowanie.	3
ĆW18	Produkty spożywcze w żywieniu człowieka. Wartość odżywcza produktów spożywczych, ocena jakości żywieniowej produktów spożywczych.	3
ĆW19		3
ĆW20	Wybrane problemy stosowania suplementacji w żywieniu człowieka.	3
ĆW21	Zasady bilansowania diety.	3
ĆW22	Żywienie i aktywność fizyczna a zdrowie człowieka. Prezentacja i dyskusja nad przygotowanymi przez studentów propozycjami doświadczeń żywieniowych z elementami ruchu.	3
ĆW23		3
ĆW24	Ocena własnego sposobu żywienia i umiejętność jego skorygowania. Sposób żywienia i metody jego oceny, ocena własnego sposobu żywienia pod kątem chorób dietozależnych.	3
ĆW25		3
ĆW26		3
ĆW27		3
ĆW28	Kolokwium zaliczeniowe z przerobionego materiału.	3
ĆW29	Przygotowanie do egzaminu, przypomnienie zasad zdawania egzaminu, omówienie zagadnień egzaminacyjnych, podsumowanie.	3
ĆW30	Zaliczenie.	3
	Razem semestr 2	45
	Razem semestr 1 i 2	90

6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład multimedialny.
M2	Analiza obowiązującego materiału i dyskusja.
M3	Zadania indywidualne wykonane samodzielnie pod nadzorem nauczyciela.
M4	Praca w zespołach.
M5	Analiza i dyskusja wyników uzyskanych w pracy indywidualnej lub zespołowej.
M6	Opracowanie doświadczenia.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	120
Egzaminy i zaliczenia w sesji	3
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	27
Przygotowanie propozycji doświadczenia żywieniowego	15
Przygotowanie do zaliczenia	15
Przygotowanie do egzaminu	20
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	200
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	8

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Sprawdzenie opanowania materiału niezbędnego do wykonania zaplanowanego ćwiczenia (EK1).
F2	Weryfikacja wiedzy i zainteresowań studenta w trakcie dyskusji prowadzonych podczas ćwiczeń (EK1, EK3).
F3	Weryfikacja umiejętności studenta w trakcie wykonywania zadań podczas ćwiczeń (EK2, EK3).
F4	Ocena za opracowanie doświadczenia i jego prezentację podczas ćwiczeń (EK1, EK2, EK3).

b. Ocena podsumowująca

P1	Ocena z pisemnego kolokwium zaliczeniowego (EK1, EK3).
P2	Ocena za przygotowanie do ćwiczeń i aktywność podczas ćwiczeń (EK1, EK2, EK3).
P3	Ocena z egzaminu pisemnego (EK1, EK2, EK3).

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- obecność na ćwiczeniach zgodnie z regulaminem studiów,
- pozytywny wynik oceny formującej,
- uzyskanie pozytywnej oceny z pracy zaliczeniowej.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1 – EK3	
na ocenę 2	student nie opanował obowiązujących zagadnień w stopniu wystarczającym, o czym świadczy uzyskanie z egzaminu pisemnego nie więcej niż 50% możliwych do zdobycia punktów, a podczas ćwiczeń, na skutek nieopanowania obowiązującego materiału, nie potrafi wykonać zadań ani wyciągnąć logicznych wniosków
na ocenę 3	student opanował obowiązujące zagadnienia jedynie w stopniu dostatecznym, uzyskując z egzaminu pisemnego od powyżej 50% do poniżej 75% możliwych do zdobycia punktów, podczas ćwiczeń jest w stanie wykonać zadania jedynie ze znaczną pomocą ze strony nauczyciela akademickiego i ma problemy z logicznym sformułowaniem wniosków z wykonanych zadań
na ocenę 4	student opanował obowiązujące zagadnienia stopniu dobrym, uzyskując z egzaminu pisemnego od 75% do poniżej 90% możliwych do zdobycia punktów, a podczas ćwiczeń wykonuje zadania z niewielką pomocą nauczyciela akademickiego i potrafi wyciągnąć logiczne wnioski z większości wykonanych zadań
na ocenę 5	student opanował obowiązujące zagadnienia stopniu bardzo dobrym, uzyskując z egzaminu pisemnego nie mniej niż 90% możliwych do zdobycia punktów, a podczas ćwiczeń, dzięki bardzo dobremu opanowaniu obowiązującego materiału, potrafi wykonać wszystkie zadania oraz wyciągnąć logiczne i poprawne wnioski

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W05, K_K07	C1–C4	W1–W5, ĆW1–ĆW30	M1–M6	F1–F4, P1–P3
EK2	K_W06	C1–C4	W1–W5, ĆW1–ĆW30	M1–M6	F1–F4, P1–P3
EK3	K_U07, K_U15	C1–C4	W1–W5, ĆW1–ĆW30	M1–M6	F1–F4, P1–P3

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Gawęcki J., Hryniewiecki L. (red.), <i>Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu</i> , Wydawnictwo naukowe PWN, Warszawa 2010.
2.	Hasik J., Gawęcki J. (red.), <i>Żywność człowieka zdrowego i chorego</i> , Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.
3.	Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B., <i>Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.
4.	Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K., <i>Tabele składu i wartości odżywczej</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Ziemiański Ś., Niedźwiecka-Kącik D., <i>Zalecenia żywieniowe i zdrowotne dla sportowców</i> , Biblioteka Trenera, Warszawa 1997.
2.	Publikacje w czasopiśmie specjalistycznym.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)