

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

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **ŻYWIENIE**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_2\_o\_G.2\_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Nauk Biologicznych**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

**prof. dr hab. Anna Skarpańska-Stejnborn**

Osoby prowadzące przedmiot:

1. prof. dr hab. Anna Skarpańska-Stejnborn
2. dr inż. Kinga Mruczyk
3. mgr inż. Hanna Dziewiecka

Data opracowania: **15.01.2025 r.**

## 1. Podstawowe informacje

|                       |                                   |           |           |      |
|-----------------------|-----------------------------------|-----------|-----------|------|
| Forma studiów         | studia stacjonarne                |           |           |      |
| Stopień studiów       | studia drugiego stopnia           |           |           |      |
| Profil                | ogólnoakademicki                  |           |           |      |
| Specjalność           | nauczycielsko-trenerska           |           |           |      |
| Rok studiów / semestr | rok 1, semestr 2                  |           |           |      |
| Status przedmiotu     | obowiązkowy w ramach specjalności |           |           |      |
| Język przedmiotu      | polski                            |           |           |      |
| Forma zajęć           | wykład                            | ćwiczenia | seminaria | inne |
| Wymiar zajęć          | 10                                | 5         |           |      |
| Liczba punktów ECTS   | 1                                 |           |           |      |

## 2. Cele przedmiotu

|    |                                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C1 | Zapoznanie się z podstawowymi zagadnieniami dotyczącymi żywienia człowieka.                           |
| C2 | Zdobycie umiejętności praktycznego wykorzystania uzyskanych wiadomości w życiu osobistym i zawodowym. |

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

- Podstawy nauki o żywności i żywieniu: definicje, podział składników pokarmowych ich źródła i rola w organizmie człowieka.

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

| Symbol | Efekty uczenia się dla przedmiotu<br>Po zrealizowaniu przedmiotu student:                                              | Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów | Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 7) |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| EK1    | zna i rozumie zagadnienia dotyczące żywienia człowieka; potrafi wdrażać zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia | A1_W11, A1_U13<br>A1_K05                                | P7S_WG<br>P7S_UO,<br>PS7_UU<br>P7S_KO                                          |

## 5. Treści programowe

| WYKŁADY |                                                                                                                                                                                                                        |               |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Lp.     | Tematyka zajęć<br>Opis szczegółowych bloków tematycznych                                                                                                                                                               | Liczba godzin |
| W1      | Żywienie w wysiłku fizycznym, żywienie jako element odnowy powysiłkowej.                                                                                                                                               | 3             |
| W2      | Diety alternatywne w diecie sportowca, zalecenia dotyczące suplementacji w sporcie. Źródła składników odżywczych w diecie sportowca.                                                                                   | 3             |
| W3      | Edukacja żywieniowa. Nieprawidłowe żywienie jako czynnik przewlekłych chorób niezakaźnych. Współczesne zalecenia żywieniowe dla ludności krajów rozwiniętych. Zasady kształtowania prawidłowych zachowań żywieniowych. | 3             |
| W4      | Zaliczenie                                                                                                                                                                                                             | 1             |

|                  |                                                                                                                                                                                                        |                      |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                  | <b>Razem</b>                                                                                                                                                                                           | <b>10</b>            |
| <b>ĆWICZENIA</b> |                                                                                                                                                                                                        |                      |
| <b>Lp.</b>       | <b>Tematyka zajęć</b><br><b>Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>                                                                                                                                 | <b>Liczba godzin</b> |
| ĆW1              | Analiza zachowań żywieniowych dzieci i młodzieży. Omówienie 10 zasad żywienia i programu „my plate”. Opracowanie zaleceń żywieniowych dla kolegi, koleżanki. Praca w grupie.                           | 3                    |
| ĆW2              | Jaką rolę odgrywa reklama i media w kształtowaniu zachowań żywieniowych społeczeństwa. Studium przypadku. Praca z tekstem. Zapoznanie się z wiarygodnymi źródłami wiedzy na temat żywności i żywienia. | 2                    |
|                  | <b>Razem</b>                                                                                                                                                                                           | <b>5</b>             |

## 6. Metody dydaktyczne

|    |                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| M1 | Wykład interaktywny z prezentacją multimedialną                                                           |
| M2 | Burza mózgów, mapa myśli (nt.: rola reklamy i mediów w kształtowaniu zachowań żywieniowych społeczeństwa) |

## 7. Obciążenie pracą studenta

| <b>Forma aktywności</b>                                                                   | <b>Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                              |                                                          |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                        | 15                                                       |
| Zaliczenia w sesji                                                                        | 1                                                        |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>        |                                                          |
| Przygotowanie do zajęć                                                                    | 5                                                        |
| Przygotowanie do zaliczenia                                                               | 4                                                        |
| <b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b> | <b>25</b>                                                |
| Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu                                             | 1                                                        |

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

|    |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F1 | Weryfikacja wiedzy i zainteresowań studenta w trakcie dyskusji prowadzonych podczas ćwiczeń (EK1).                                                                                                                                                     |
| F2 | Ocena za pracę podczas ćwiczeń – umiejętność wykonania powierzonych zadań pod nadzorem nauczyciela akademickiego, umiejętność pracy w zespole, umiejętność analizy wyników obliczeń i wyciągania logicznych wniosków w oparciu o zdobytą wiedzę (EK1). |

### b. Ocena podsumowująca

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| P1 | Ocena z kolokwium.                  |
| P2 | Ocena za aktywność podczas ćwiczeń. |

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

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

## 9. Kryteria oceny

| Efekt uczenia się EK1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| na ocenę 2            | Student nie zna podstaw żywienia osób aktywnych fizycznie. Nie potrafi wymienić założeń edukacji zdrowotnej. Nie umie zaplanować i zrealizować działań ukierunkowanych na edukację zdrowotną oraz promocję zdrowia. Nie potrafi powiązać sposobu odżywiania z chorobami dietozależnymi (otyłość, cukrzyca, choroby sercowo – naczyniowe).                                                         |
| na ocenę 3            | Student potrafi wymienić podstawowe zasady żywienia osób aktywnych fizycznie. Potrafi wymienić założenia edukacji zdrowotnej. Wymienia działania ukierunkowane na edukację zdrowotną oraz promocję zdrowia. Potrafi powiązać sposób odżywiania z niektórymi chorobami dietozależnymi (otyłość, cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe).                                                             |
| na ocenę 4            | Student potrafi wymienić i omówić zasady żywienia osób aktywnych fizycznie. Umie scharakteryzować założenia edukacji zdrowotnej. Potrafi zaplanować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną oraz promocję zdrowia. Umie powiązać sposób odżywiania z chorobami dietozależnymi (otyłość, cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe).                                                              |
| na ocenę 5            | Student zna i umie scharakteryzować zasady żywienia osób aktywnych fizycznie. Potrafi scharakteryzować i wyjaśnić założenia edukacji zdrowotnej. Potrafi zaplanować i realizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną oraz promocję zdrowia. Umie powiązać sposób odżywiania z chorobami dietozależnymi (otyłość, cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe), omawia przyczynę ich powstania. |

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

| Efekty uczenia się | Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów | Cele przedmiotu | Treści programowe | Metody dydaktyczne | Sposoby oceny  |
|--------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|--------------------|----------------|
| EK1                | A1_W11, A1_U13<br>A1_K05                                | C1, C2          | W1–W3<br>ĆW1–ĆW2  | M1–M2              | F1, F2, P1, P2 |

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

|    |                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------|
| 1. | Contento I., <i>Edukacja żywieniowa</i> , PWN, Warszawa 2018. |
| 2. | Frączek B. i wsp., <i>Dietetyka sportowa</i> , PZWL, 2019.    |

### b. Piśmiennictwo uzupełniające

|    |                                                                                                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Żywność Człowieka i Metabolizm, Czasopismo IŻiŻ w Warszawie.                                   |
| 2. | Hasik J., Gawęcki J. (red.), <i>Żywność człowieka zdrowego i chorego</i> , PWN, Warszawa 2006. |

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

(miejscowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

**Przyjmuję do realizacji** (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)