

**KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)<sup>1</sup>**  
**OPIS PRZEDMIOTU**

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Żywnieniowe uwarunkowania zdrowia	
0912/URad/WNMinOZ/ST-NST/J4-05			Nutritional determinants of health	
Język wykładowy		Polski		
Rok akademicki		2023/2024		
Kierunek w zakresie		Lekarski		
Poziom studiów		Studia jednolite magisterskie		
Profil studiów		Ogólnoakademicki		
Forma studiów		Stacjonarne/Niestacjonarne		
Semestr/ semestry		VI letni		
Przynależność do grupy zajęć		Moduł J: Oferta uczelni J4: Przedmioty z zakresu nauk o zdrowiu		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Ćwiczenia	15 h	2 ECTS
		Seminarium	15 h	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów <sup>2</sup>	Przedmiot związany z prowadzoną w Uczelni działalnością naukową i uwzględnia udział studentów w zajęciach przygotowujących do prowadzenia działalności naukowej lub udział w tej działalności.		2 ECTS
	z dyscypliną <sup>3</sup>	Nauki o zdrowiu		2 ECTS
Forma nauczania <sup>4</sup>		Tradycyjna: zajęcia w siedzibie Uczelni		
Wymagania wstępne		Realizacja efektów kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych z poprzednich semestrów studiów.		
Jednostka prowadząca		Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu		
Koordynator		Prof. dr hab. Małgorzata Kowalska		
Adres strony internetowej pjo		https://wnminoz.uniwersytetradom.pl/		
Adres e-mail koordynatora		m.kowalska@uthrad.pl		

**EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA  
EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

<b>Cel kształcenia:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Poznanie podstaw żywienia w aspekcie zdrowotności.</i></li> <li>2. <i>Zapoznanie studentów z podstawowymi zagadnieniami związanymi z żywieniem człowieka.</i></li> <li>3. <i>Określenie, wskazanie diet w zależności od schorzeń i genetycznych uwarunkowań pacjentów.</i></li> </ol>
<b>Treści programowe: Ćwiczenia</b>	<p><b>Ćwiczenia: 15 h prowadzonych jako 7 ćwiczeń po 2h, jedno spotkanie zaliczeniowe.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Analiza wartości odżywczej produktów na podstawie informacji żywieniowej umieszczonej na opakowaniach produktów spożywczych (2h, U1, U2, K2)</i></li> <li>2. <i>Ocena diety pod kątem dostarczanych ilości składników mineralnych oraz wody, modyfikacje diety (2h, U1, U2, K2)</i></li> <li>3. <i>Opracowanie wskazań diety w zależności od stanu zdrowia lub choroby pacjenta (leczenie żywieniowe) cz. I (2h, U1, U2, K1)</i></li> <li>4. <i>Opracowanie wskazań diety w zależności od stanu zdrowia lub choroby pacjenta (leczenie żywieniowe) cz. II (2h, U1, U2, K1)</i></li> <li>5. <i>Opracowanie diety racjonalnego odżywiania dla określonej grupy ludności (np. określonego przedziału wiekowego) (2h, U1, U2, K1)</i></li> <li>6. <i>Obliczanie kalorii, składników żywności: białek węglowodanów i tłuszczów, błonnika (2h, U1, U2, K2)</i></li> <li>7. <i>Obliczanie wybranych wskaźników jakości żywieniowej grup produktów (2h, U1, U2, K2)</i></li> </ol> <p><b>Zaliczenie (1h)</b></p> <p><b>Celem ćwiczeń jest</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Analiza wartości odżywczej wybranych produktów spożywczych. Zapoznanie się z informacjami załączonymi na opakowaniu i rozpoznawanie ewentualnych indywidualnych zagrożeń żywnościowych.</i></li> <li>2. <i>Analiza diety (składników mineralnych wody i innych składników odpowiedzialnych za jakość spożywanych produktów).</i></li> <li>3. <i>Wskazanie potencjalnych rozwiązań w postaci modyfikacji diety do konkretnych schorzeń pacjenta (cz. I).</i></li> <li>4. <i>Wskazanie potencjalnych rozwiązań w postaci modyfikacji diety do konkretnych schorzeń pacjenta (cz. II).</i></li> <li>5. <i>Wskazanie podstaw racjonalnego odżywiania się (np. piramida żywności).</i></li> <li>6. <i>Ocena i analiza sposobu odżywiania się (analiza prawidłowości i wad w wyborze produktów spożywczych).</i></li> <li>7. <i>Zaliczenie - kolokwium zbiorcze pisemne/ustne (podsumowanie i analiza opracowanych zagadnień).</i></li> </ol>

<p><b>Treści programowe: Seminarium</b></p>	<p><b>Seminarium: 15 h prowadzonych jako 5 spotkań po 3 h.</b></p> <p><i>Celem seminarium jest opracowanie przykładowych własnych projektów w zakresie zdrowotnych uwarunkowań żywności. Seminarium ma na celu również zaktywizować studentów do pracy w grupach – małych zespołach, dzięki czemu będą mogli dokonać wymiany własnej wiedzy i doświadczeń (dzielenie się nią i uzupełnianie wzajemne między studentami, czy prowadzenie dyskusji w zakresie problemów żywieniowych i próba ich rozwiązania). Na seminarium poruszane zostaną zagadnienia promocji zdrowego odżywiania jako pierwszego kroku w rozwiązywaniu problemów chorób powstających na bazie niewłaściwego odżywiania. Zostanie wskazane, co to jest jakość żywności i jakie ma znaczenie dla potencjalnego konsumenta czy pacjenta z określonymi problemami zdrowotnymi. Seminaria (ZUZ) mają na celu zaktywizować studentów do prezentacji przygotowanych własnych opracowań na bazie doniesień naukowych tym samym wytworzenie własnych dzieł naukowych. Seminaria pozwalają rozwinąć wcześniej już zdobyte umiejętności współpracy w zespole analizując poprzez dyskusję różne przypadki.</i></p> <p><i>Na seminarium studenci będą zobligowani do przedstawienia własnego zespołu i przygotowania krótkiego projektu w zakresie zaproponowanej przez nich diety (sposobu odżywiania) dla konkretnej jednostki chorobowej.</i></p> <p><b>Opis seminarium</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Profilaktyka chorób dietozależnych (przygotowanie materiału -studium literaturowego, prezentacja ustna, multimedialna np. przez lidera zespołu, dyskusja, podsumowanie, wnioski – oddanie pracy na dysku i w postaci raportu) (3h, W1, U1, K1).</li> <li>2. Edukacja zdrowotna - edukacja żywieniowa – cele zadania, potrzeba (przygotowanie materiału – studium literaturowego, prezentacja ustna, multimedialna np. przez lidera zespołu, dyskusja, podsumowanie, wnioski – oddanie pracy na dysku i w postaci raportu) (3h, W1, U1, K1, K2).</li> <li>3. Zaburzenia odżywiania i konsekwencje braku zbilansowanej diety (przygotowanie materiału – studium literaturowego, prezentacja ustna, multimedialna np. przez lidera zespołu, dyskusja, podsumowanie, wnioski – oddanie pracy na dysku i w postaci raportu) (3h, W1, U1, K1, K2).</li> <li>4. Wybór żywności, sposoby nabywania, przechowywania oraz przygotowania żywności do bezpośredniego spożycia (przygotowanie materiału – studium literaturowego, prezentacja ustna, multimedialna np. przez lidera zespołu, dyskusja, podsumowanie, wnioski – oddanie pracy na dysku i w postaci raportu) (3h, W1, U1, K1, K2).</li> <li>5. Czynniki mające wpływ na jakość żywności w kontekście zdrowia pacjenta (przygotowanie materiału – studium literaturowego, prezentacja ustna, multimedialna np. przez lidera zespołu, dyskusja, podsumowanie, wnioski – oddanie pracy na dysku i w postaci raportu) (3h, W1, U1, K1, K2).</li> </ol>
<p><b>Metody dydaktyczne:<sup>6</sup></b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ćwiczenia</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dyskusja w grupach,</li> <li>• metoda ćwiczeń,</li> <li>• metoda „drzewko decyzyjne”.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Seminarium</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pogadanka z życiem prezentacji multimedialnej</li> <li>• dyskusja dydaktyczna dotycząca tematyki poszczególnych projektów ,</li> <li>• debata za i przeciw..</li> </ul> </li> <li>3. <b>Praca samodzielna (indywidualna studenta)</b> <p>Praca nad zgromadzonym materiałem – wybranie informacji z zakresu przygotowywanego opracowań.</p> </li> </ol>
<p><b>Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się:</b></p>	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych dla przedmiotu efektów uczenia się. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich form zajęć wchodzących w skład przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta przyporządkowanej przedmiotowi liczby punktów ECTS.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ćwiczenia</b> <p>W celu uzyskania oceny pozytywnej z ćwiczeń należy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zaliczyć końcowe, pisemne kolokwium</li> <li>• sporządzić sprawozdania.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Seminarium</b> <p>W celu zaliczenia seminarium należy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oddać raporty,</li> <li>• uczestniczyć czynnie w zajęciach.</li> </ul> </li> <li>3. <b>Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę</b></li> </ol>

<b>Sposób obliczania oceny końcowej:</b>	<p><i>Sposób obliczenia oceny końcowej z przedmiotu uwzględniający wszystkie jego formy określony został w Regulaminie studiów.</i></p> <p><b>1. Ćwiczenia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Ocena końcowa jest średnią ocen cząstkowych otrzymanych z pięciu sprawozdań i kolokwium finalnego.</i></li> </ul> <p><b>2. Seminarium</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Ocena końcowa jest średnią ocen cząstkowych otrzymanych z pięciu przygotowanych raportów oraz aktywności studenta na seminarium</i></li> </ul>
--	---

<b>Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć<sup>7</sup></b>				<b>Metody weryfikacji efektów uczenia się</b>	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU) i stopień osiągnięcia	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
<b>W1</b>	<i>Zna konsekwencje niedoboru witamin lub minerałów i ich nadmiaru w organizmie, oraz zna konsekwencje niewłaściwego odżywiania.</i>	<i>C.W48 +++ C.W50 +++</i>	<i>Ćwiczenia seminarium</i>	<i>Zaliczenie na ocenę</i>	<i>Test, odpowiedź pisemna.</i>
<b>U1</b>	<i>Umie podać wskazania do odpowiednich diet w zależności od stanu zdrowia lub choroby.</i>	<i>D.U9 +++</i>	<i>Ćwiczenia seminarium</i>	<i>Zaliczenie na ocenę</i>	<i>Test, odpowiedź pisemna.</i>
<b>U2</b>	<i>Stosuje leczenie żywieniowe.</i>	<i>E.U25 ++</i>	<i>Ćwiczenia</i>	<i>Zaliczenie na ocenę</i>	<i>Test, odpowiedź pisemna.</i>
<b>K1</b>	<i>Kieruje się dobrem chorego, stawiając je na pierwszym miejscu.</i>	<i>K.K2 +++</i>	<i>Ćwiczenia seminarium</i>	<i>Zaliczenie na ocenę</i>	<i>Test, odpowiedź pisemna.</i>
<b>K2</b>	<i>Posiada świadomość własnych ograniczeń i umiejętność stałego doskonalenia się.</i>	<i>K.K5 +++</i>	<i>Ćwiczenia seminarium</i>	<i>Zaliczenie na ocenę</i>	<i>Test, odpowiedź pisemna.</i>

## Literatura i pomoce naukowe<sup>8</sup>

### Literatura podstawowa

1. Ciborowska H., Rudnicka A. 2019. *Dietetyka: żywienie zdrowego i chorego człowieka*. Warszawa: PZWL.
2. Kierst W. 1989. *Nauka o żywieniu zdrowego i chorego człowieka*. Warszawa: PZWL.
3. Langley-Evans S. 2013. *Żywność: wpływ na zdrowie człowieka*. Warszawa: PZWL.
4. Młodecki H., Piekarski L. 1987. *Zagadnienia zdrowotne żywności: zarys bromatologii. Podręcznik dla studentów farmacji*. Warszawa: PZWL.
5. Włodarek D., Lange E., Głóbska D., Kozłowska L. 2015. *Dietoterapia*. Warszawa: PZWL.

### Literatura uzupełniająca

1. Czasopismo „Nutrients” wydawnictwo MDPI. Dostęp: *Nutrients* | An Open Access Journal from MDPI
2. Czasopismo „Clinical Nutrition” wydawnictwo Elsevier. Dostęp: *Home Page: Clinical Nutrition* (*clinicalnutritionjournal.com*)
3. Czasopismo „European Journal of Nutrition” wydawnictwo Springer. Dostęp: *European Journal of Nutrition* | Home (*springer.com*)
4. Czasopismo „Journal of Human Nutrition and Dietetics” wydawnictwo Wiley. Dostęp: *Journal of Human Nutrition and Dietetics - Wiley Online Library*
5. Czasopismo „Polish Journal of Food and Nutrition Sciences”. Dostęp: *Polish Journal of Food and Nutrition Sciences* (kwartalnik) (*pan.pl*)
6. Czasopismo: *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*. Dostęp: *Polskie Towarzystwo Technologów Żywności Wydawnictwo Naukowe* (*ptt.org*)

## Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS

Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Praca własna studenta: zajęcia bez nauczyciela (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ćwiczeniach	-	-	15 h
Udział w seminarium			15 h
Udział w konsultacjach	5 h	-	-
Przygotowanie się do wykładów/ćwiczeń/seminariów/ Przygotowanie do zaliczenia/egzaminu	-	25 h	-
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	5 h/ 0,2 ECTS	25 h/ 0,8 ECTS	30 h/ 1,0 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS <sup>10</sup>		

## Informacje dodatkowe, uwagi

W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych.