

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Racjonalizacja żywienia	
BiJPŻ/P/I/ST/34			Strategies for improvement nutrition	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2021/2022		
Kierunek		Bezpieczeństwo i jakość produkcji żywności		
w zakresie				
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		studia stacjonarne		
Semestr / semestry		VII		
Przynależność do grupy zajęć		B 2. Grupa zajęć kierunkowych - do wyboru		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	15[h]	3 ECTS
		Projekt	15h]	
		...	[h]	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne		1,5 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta kompetencji inżynierskich		1,5 ECTS
	z dyscypliną	Inżynieria chemiczna		2 ECTS
		Technologia żywności i żywienia		0,5 ECTS
		Nauki o zarządzaniu i jakości		0,5 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna i zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość.		
Wymagania wstępne		--		
Jednostka prowadząca		WICiT / Katedra Zarządzania i Jakości Produktu		
Koordynator		dr hab. inż. Małgorzata Kowalska, prof. UTH		
Adres strony internetowej pjo		http://old.uniwersytetradom.pl/redirect.php?action=setcategory&id=513		
Adres e-mail, telefon koordynatora		m.kowalska@uthrad.pl (48) 361 75 47		

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

Cel kształcenia:	Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z najnowszą wiedzą specjalistyczną z zakresu racjonalnego żywienia i trendami w tym zakresie
Treści programowe:	<b>Wykłady</b> Racjonalizacja żywienia z punktu widzenia profilaktyki zdrowotnej. Podstawowe zalecenia żywieniowe, potrzeby oraz kierunki ich ciągłej nowelizacji (3 godz.). Wartość odżywcza i energetyczna żywności, podstawowe składniki i dodatki do żywności. Zanieczyszczenia i składniki niebezpieczne w żywności (4 godz.). Nowoczesne technologie produkcji, utrwalania i badania żywności,

	<p>mające na celu eliminowanie z diety substancji szkodliwych (np. alternatywne peklowanie, przeestryfikowanie tłuszczów) (4 godz.). Współczesne trendy w nauce o żywieniu. Współczesne opakowanie jako źródło wiedzy o żywności i narzędzie edukacji, wspomagające racjonalizację żywienia (4godz.).</p> <p><b>Projekt</b> Projekt racjonalnego żywienia dla wybranej osoby/grupy osób. Wskazanie docelowej osoby/grupy osób, której projekt jest dedykowany. Opracowanie kwestionariusza ankiety, umożliwiające sprawdzenie poziomu wiedzy w zakresie racjonalnego żywienia (4 godz.). Przygotowanie projektu racjonalnego żywienia, uwzględniającego (9 godz.): dobowe zapotrzebowanie na energię, składniki podstawowe oraz niezbędne do właściwego funkcjonowania, zawartość poszczególnych składników żywności w diecie, ich wartość energetyczną, gramaturę żywności koniecznej do pokrycia dobowego zapotrzebowanie na poszczególne składniki. Przygotowanie kompletnego projektu dyskusja grupowa. Zaliczenie (2h).</p>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Wykład konwencjonalny i/lub konwersatoryjny, metody eksponujące i/lub praktyczne, studium przypadku, opracowanie projektu, dyskusje, konsultacje
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów uczenia się. Uzyskanie zaliczenia z części wykładowej i ćwiczeniowej jest równoznaczne z zaliczeniem przedmiotu i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. Sposób obliczenia oceny końcowej: zaliczenie ćwiczeń 50% i kolokwium wykładowe 50%.

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
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)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	zna właściwości surowców i produktów, aktualne trendy i zalecenia w zakresie racjonalnego żywienia, oraz rozumie konieczność usuwania z żywności składników mogących stanowić zagrożenie dla konsumenta.	K_WG02	wykład	Pisemna odpowiedź	Pisemne zaliczenie wykładów
U1	potrafi przeprowadzić proste badanie dotyczące identyfikacji nieprawidłowości żywieniowych oraz sformułować założenia do racjonalnego żywienia zgodne ze współczesną wiedzą i trendami w tym zakresie. Potrafi pracować samodzielnie i w grupie, wyciągać krytyczne wnioski i realizować swój proces uczenia się, dążąc do stałego podnoszenia własnych kwalifikacji.	K_UW01 K_UU08	Projekt	Opracowanie pisemne/ prezentacja wykonanej pracy	Projekt
K1	przestrzegania zasad etyki zawodowej w stosunku do siebie i innych.	K_KR03	projekt	Opracowanie pisemne/ prezentacja wykonanej pracy	Ocena projektu

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe
1. Gawęcki J. (red.) Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2010
2. Grzymisławski M., Gawęcki J. (red.) Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2010
3. Wądołowska L. Żywieniowe podłoże zagrożeń zdrowia w Polsce. Wyd. UWM, Olsztyn 2010
4. Jarosz M. (red.) Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. Wyd. IŻŻ, Warszawa 2012
5. Kołłajtis-Dołowy A. Metody i formy upowszechniania wiedzy o prawidłowym żywieniu. w: Roszkowski W. (red.): Podstawy nauki o żywieniu człowieka. Przewodnik do ćwiczeń. Wyd. SGGW, Warszawa 2005, s. 254-258
6. Kołłajtis-Dołowy A. Edukacja żywieniowa. W: Jeznach M. (red.) Nowe trendy w żywności, żywieniu i konsumpcji. Wyd. SCRIPT, na zlecenie SGGW, Warszawa 2009, s. 7-24
7. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2005
8. Jarosz M. (red.) Suplementy diety a zdrowie. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2008
9. Kunachowicz H., Nadolna I., Wojtasik A., Przygoda B. Żywność wzbogacana a zdrowie. Wyd. IŻŻ, Warszawa 2004
10. Żbikowska A. i Leszczyński K. (red), Opakowania i pakowanie żywności. Wybrane zagadnienia, wyd. SGGW, Warszawa 2016

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS			
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w wykładach	X	X	15[h]
Udział w projekcie	X	X	15[h]
Udział w konsultacjach	10 [h]	X	X
Przygotowanie do wykładów/projektu Przygotowanie do zaliczenia	X	35[h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	10[h]/ 0,4 ECTS	35 [h]/1,4ECTS	30[h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	3 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi