

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

|   |                                 |  |                                    |                     |
|---|---------------------------------|--|------------------------------------|---------------------|
| Kod przedmiotu  |                                 | Nazwa przedmiotu   | Żywnościowe uwarunkowania zdrowia  |                     |
| 0912/UTH/WNMinOZ/ST-NST/JIV-5                             |                                 |  | Nutritional determinants of health |                     |
| Język wykładowy   |                                 | Polski   |                                    |                     |
| Rok akademicki  |                                 | 2021/2022  |                                    |                     |
|   |                                 |  |                                    |                     |
| 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 J2. Oferta uczelni<br>II. Grupa przedmiotów nauk o zdrowiu   |                                    |                     |
| Status przedmiotu   |                                 | Przedmiot do wyboru  |                                    |                     |
| Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS |                                 | Forma zajęć  | Liczba godzin zajęć dydaktycznych  | Liczba punktów ECTS |
|   |                                 | Seminarium   | 15 h                               | 2 ECTS              |
|   |                                 | Ćwiczenia  | 15 h                               |                     |
| Powiązanie przedmiotu                                     | z profilem studiów <sup>2</sup> |  |                                    |                     |
|   | 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. inż. Małgorzata Kowalska   |                                    |                     |
| Adres strony internetowej pjo                             |                                 | https://wnminoz.uniwersytetradom.pl/   |                                    |                     |
| Adres e-mail, telefon koordynatora                        |                                 | m.kowalska@uthrad.pl, 48 3627547   |                                    |                     |

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

|   |  |
|---|--|
| <b>Cel kształcenia:</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poznanie podstaw żywieniowych w aspekcie zdrowotności.</li> <li>2. Zapoznanie studentów z podstawowymi zagadnieniami związanymi z żywieniem człowieka.</li> <li>3. Określenie, ustalenie diet w zależności od schorzeń i genetycznych uwarunkowań pacjentów..</li> </ol>   |
| <b>Treści programowe. Seminariai<sup>5</sup></b>                          | <p><b>Seminaria: 15 h prowadzonych jako osiem wykładów po 1-3 h zgodnie z harmonogramem.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Charakterystyka podstawowych składników odżywczych: białka, węglowodany, lipidy, składniki mineralne, witaminy – ich rola w żywieniu człowieka, zapotrzebowanie organizmu oraz źródła (3h, W1).</li> <li>2. Wartość odżywcza pożywienia. Wskaźniki wartości odżywczej produktów spożywczych, racji pokarmowych (2h, W1).</li> <li>3. Potrzeby energetyczne organizmu oraz czynniki wpływające na nie. Bilans energetyczny (2h, W1).</li> <li>4. Normy żywienia i ich rodzaje (2h, W1).</li> <li>5. Zasady prawidłowego żywienia (1h, W1).</li> <li>6. Żywienie chorego człowieka (1h, W1).</li> <li>7. Metody oceny sposobu żywienia (2h, W1).</li> <li>8. Rodzaje i zasadność modyfikacji diet (2h, W1).</li> </ol>  |
| <b>Treści programowe: Ćwiczenia</b>                                       | <p><b>Ćwiczenia: 15 h prowadzonych jako siedem ćwiczeń po 2 h i jedno ćwiczenie – 1 h.</b></p> <p><b>Celem ćwiczeń jest poszerzenie wiedzy wykładowej oraz analiza praktycznych problemów.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analiza wartości odżywczej produktów na podstawie informacji żywieniowej umieszczonej na opakowaniach produktów spożywczych (2h, U1, U2, K2)</li> <li>2. Ocena diety pod kątem dostarczanych ilości składników mineralnych oraz wody, modyfikacje diety (2h, U1, U2, K2)</li> <li>3. Opracowanie wskazań diety w zależności od stanu zdrowia lub choroby pacjenta (leczenie żywieniowe) (4h, U1, U2, K1)</li> <li>4. Opracowanie diety racjonalnego odżywiania dla określonej grupy (określonego przedziału wiekowego) (2h, U1, U2, K1)</li> <li>5. Ocena jakościowa i ilościowa indywidualnego sposobu odżywiania - prezentacja wyników w postaci prezentacji multimedialnej (2h, U1, U2, K2)</li> <li>6. Obliczanie wybranych wskaźników jakości żywieniowej grup produktów (2h, U1, U2, K2)</li> <li>7. Zaliczenie (1h)</li> </ol> |
| <b>Metody dydaktyczne:<sup>6</sup></b>                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Seminarium</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozmowa informacyjna</li> <li>• Metoda konwersatoryjna, dyskusyjna</li> </ul> </li> <li>2. <b>Ćwiczenia</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dyskusja dydaktyczna</li> <li>• Metody praktyczne (pokaz, ćwiczenia, warsztaty, praca w grupach)</li> </ul> </li> </ol>  |
| <b>Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się:</b> | <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>   |
| <b>Sposób obliczania oceny końcowej:</b>                                  | <p>Sposób obliczenia oceny końcowej z przedmiotu określony został w Regulaminie studiów.</p>   |

| Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć <sup>7</sup> |   |  |                      | Metody weryfikacji efektów uczenia się |                            |
|--|---|--|----------------------|--|----------------------------|
| Numer efektu uczenia się   | Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU)<br>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 mineralów i ich nadmiaru w organizmie, oraz zna konsekwencje niewłaściwego odżywiania.</i>  | <i>C.W48<br/>+++<br/>C.W50<br/>+++</i>                   | <i>Wykłady 1-8</i>   | <i>Zaliczenie pisemne/ ustne</i>       | <i>Test</i>                |
| <b>U1</b>  | <i>Umie podać wskazania do odpowiednich diet w zależności od stanu zdrowia lub choroby.</i>   | <i>D.U9<br/>+++</i>                                      | <i>Ćwiczenia 1-6</i> | <i>Zaliczenie pisemne/ ustne</i>       | <i>Test</i>                |
| <b>U2</b>  | <i>Stosuje leczenie żywieniowe.</i>   | <i>E.U25<br/>+++</i>                                     | <i>Ćwiczenia 1-6</i> | <i>Zaliczenie pisemne/ ustne</i>       | <i>Test</i>                |
| <b>K1</b>  | <i>Kieruje się dobrem chorego, stawiając je na pierwszym miejscu.</i>   | <i>K.K2<br/>+++</i>                                      | <i>Ćwiczenia 1-6</i> | <i>Ocena ustna przez nauczyciela</i>   | <i>Ciągła obserwacja</i>   |
| <b>K2</b>  | <i>Posiada świadomość własnych ograniczeń i umiejętność stałego dokształcania się.</i>  | <i>K.K5<br/>+++</i>                                      | <i>Ćwiczenia 1-6</i> | <i>Ocena ustna przez nauczyciela</i>   | <i>Ciągła obserwacja</i>   |

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

### Literatura podstawowa

1. Langley-Evans S. 2013. *Żywienie. Wpływ na zdrowie człowieka*. Warszawa: PZWL.
2. Włodarek D. i wsp. 2014. *Dietoterapia*. Warszawa: PZWL.
3. Kierst W, Szostak WB. 1989. *Nauka o żywieniu zdrowego i chorego człowieka*. Warszawa: PZWL.
4. Młodecki H, Piekarski L. 1982. *Zagadnienia zdrowotne żywności*. Warszawa: PZWL.

### Inne pomoce naukowe

1. Czasopismo „Nutrients” wydawnictwo MDPI,
2. Czasopismo „Clinical Nutrition” wydawnictwo Elsevier.
3. Czasopismo „European Journal of Nutrition” wydawnictwo Springer.
4. Czasopismo „Journal of Human Nutrition and Dietetics” wydawnictwo Wiley.

## 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 seminariach <sup>9</sup>   | -                           | -  | 15 h                |
| Udział w ćwiczeniach  | -                           | -  | 15 h                |
| Udział w konsultacjach  | 5 h                         | -  | -                   |
| Przygotowanie się do wykładów/ćwiczeń/seminariów/<br>Przygotowanie do zaliczenia/egzaminu | -                           | 25h  | -                   |
| Sumaryczne obciążenie pracą studenta  | 5 h/<br>0,3 ECTS            | 25 h/<br>0,7 ECTS                                    | 30 h/<br>1 ECTS     |
| Punkty ECTS za przedmiot  | 2 ECTS <sup>10</sup>        |  |                     |

## Informacje dodatkowe, uwagi

|  |
|--|
|  |
|--|