

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)- WZÓR II

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Żywnienie człowieka i dietetyka	
URAD_TiR_P_I_ST_(5E)_B1-15_ Żywnienie człowieka i dietetyka			Human nutrition and dietetics	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2019/2020		
Kierunek w zakresie		Turystyka i rekreacja		
Poziom studiów		wszystkie		
Profil studiów		studia pierwszego stopnia		
Forma studiów		praktyczny		
Semestr / semestry		studia stacjonarne		
		V		
Przynależność do grupy zajęć		B 1. Grupa zajęć kierunkowych - obowiązkowych		
Status przedmiotu		obowiązkowy		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	20 [h]	3,5 ECTS
		Ćwiczenia	10 [h]	
		
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		1,5 ECTS
	z dyscypliną	nauki o zarządzaniu i jakości inżynieria lądowa i transport nauki o Ziemi i środowisku		1 ECTS 0 ECTS 2,5 ECTS
Forma nauczania		tradycyjna - zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne				
Jednostka prowadząca		Zakład Logistyki i Marketingu Zakład Ekotechnologii Kolagenu i Tłuszczów		
Koordynator		dr inż. Władysław Myjak		
Osoby prowadzące		dr inż. Władysław Myjak		
Adres strony internetowej pjo		www.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		w.myiak@uthrad.pl		

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

Cel kształcenia:	<p>Celem nauczania jest przekazanie studentom zintegrowanej wiedzy o żywności i jej wartości odżywczej, roli składników żywności w profilaktyce zdrowia.</p> <p>Przedmiot omawia czynniki warunkujące prawidłowe zaspakajanie potrzeb żywieniowych człowieka w kontekście zdrowia. Wyrabia umiejętności podejmowania decyzji odnośnie prawidłowego żywienia i krytycznej oceny sposobu żywienia ludzi oraz wykorzystania wskaźników somatycznych w ocenie stanu odżywienia. Zapoznaje ze skutkami błędów żywieniowych dla zdrowia człowieka i możliwościami ich przewidywania.</p>
Treści programowe:	<p>WYKŁAD [W1, W2, W3]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wstęp – bromatologia. Rys historyczny ewolucji odżywiania. 2. Procesy przemiany materii, bilans energetyczny ustroju. Źródła energii. 3. Białka, węglowodany, tłuszcze –podział, rola w organizmie, występowanie w żywności, biodostępność, wchłanianie, trawienie, wartość odżywcza, zapotrzebowanie. 4. Witaminy i składniki mineralne – rola w organizmie, występowanie w żywności, biodostępność, zapotrzebowanie. 5. Błonnik pokarmowy. Rola wody w organizmie. 6. Warunki prawidłowego żywienia – piramidy żywieniowe. Żywnienie różnych grup ludności. 7. Błędy żywieniowe w populacji polskiej

	<p>8. Suplementy diety. Żywność wzbogacona. Żywność funkcjonalna</p> <p>9. Klasyfikacja i charakterystyka diet</p> <p>10. Zaburzenia odżywiania.</p> <p>11. Znaczenie żywienia w prewencji i profilaktyce wybranych cywilizacyjnych chorób dietozależnych (osteoporoza, cukrzyca, otyłość, zespół metaboliczny X)</p> <p style="text-align: right;">Suma 20 h</p> <p>ĆWICZENIA [PP, U1, U2, U3, U4, K1, K2)</p> <p>1. Bilans energetyczny – metody oceny, praktyczne zastosowanie</p> <p>2. Źródła białka – zwierzęce i roślinne. Źródła węglowodanów – węglowodany proste i złożone. Źródła tłuszczu.</p> <p>3. Błonnik i witaminy – gdzie ich szukać</p> <p>4. Analiza wartości odżywczych przykładowych jadłospisów.</p> <p>5. Przedstawienie programów informatycznych do oceny sposobu żywienia.</p> <p>6. Ocena stanu odżywienia</p> <p>7. Identyfikacja błędów żywieniowych jednostek na podstawie zebranego przez studentów wywiadu żywieniowego</p> <p>8. Zaliczenie, prezentacja projektów</p> <p style="text-align: right;">Suma 10 h</p>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<ul style="list-style-type: none"> – Wykład informacyjny (konwencjonalny); – Ćwiczeniowa metoda oparta na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy; – Dyskusja seminaryjna; – Dyskusja referatu.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów uczenia się określonych dla danego przedmiotu.</p> <p>Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich form zajęć wchodzących w skład danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi.</p> <p>Sposób obliczenia oceny końcowej z przedmiotu określa regulamin studiów.</p> <p>Zaliczenie - część pisemna sprawdzająca efekty kształcenia w zakresie wiedzy (W01-W03) oraz umiejętności (U01-U04)</p> <p>Ćwiczenia: analiza własnego jadłospisu oraz jadłospisu wybranego członka rodziny z identyfikacją czynników ryzyka i prognozą stanu zdrowia oraz propozycją zmian nawyków żywieniowych wraz ze sposobem realizacji (U01, U02, U04, K01-K02)), złożona w formie pisemnej, edukacyjna prezentacja multimedialna - praca w grupie (U01, U02, U04, K01-K02)</p> <p>Na ocenę z zaliczenia składa się ocena z egzaminu pisemnego (test i pytania otwarte) – ocena wg skali 2-5, oraz ocena z analizy przypadku (ćwiczenia). Ocena w końcowa jest średnią ważoną oceny z części teoretycznej (40%) oraz z analizy przypadku (30%) i prezentacji (30%).</p>

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 podstawowe pojęcia z zakresu żywienia człowieka	K_WG02	Wykład	Zaliczenie pisemne	Test
W2	Oceni znaczenie i rolę składników pokarmowych zawartych w żywności	K_WG07	Wykład	Zaliczenie pisemne	Test
W3	Zna normy i zalecenia żywieniowe dla różnych grup ludności	K_WG07 K_WG09	Wykład	Zaliczenie pisemne	Test
U1	Umie ocenić wartość odżywczą produktów spożywczych	K_UW01	Ćwiczenia	Zaliczenie ustne	Ocena prezentacji i dyskusji studentów
U2	Zidentyfikuje błędy żywieniowe mające wpływ na powstanie chorób dietozależnych oraz określi rolę żywienia w prewencji i profilaktyce wybranych dietozależnych chorób cywilizacyjnych (osteoporoza, cukrzyca, otyłość, zespół metaboliczny X)	K_UW02	Ćwiczenia	Zaliczenie ustne	Ocena prezentacji i dyskusji studentów

U3	Potrafi poddać krytycznemu osądowi dostępne materiały na tematy żywieniowe	K_UW03	Ćwiczenia	Zaliczenie pisemne	Test
U4	Rozumie zależność między zachowaniami żywieniowymi a stanem zdrowia i potrafi ją przekazać	K_UW04	Ćwiczenia	Zaliczenie pisemne	Test
K1	Potrafi dzielić się swoją wiedzą o żywieniu człowieka	K_KK01	Ćwiczenia	Zaliczenie ustne	Ocena prezentacji i dyskusji studentów
K2	Potrafi wykorzystać nabytą wiedzę w promocji prozdrowotnych zachowań w otoczeniu	K_KK03	Ćwiczenia	Zaliczenie pisemne	Test

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

Literatura podstawowa:

1. Ciborowska H., Rudnicka A., „Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka”, PZWL, Warszawa 2007.
2. Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B., Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa, 2008
3. Gertig H., Przysławski J., Bromatologia, PZWL, Warszawa 2006.
4. Gawęcki J. (red.), Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.

Literatura dodatkowa:

1. Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B., Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw, PZWL, Warszawa, 2005.
2. Ziemiański Ś. Normy żywienia człowieka : fizjologiczne podstawy / red. Ziemiański Światosław. - Warszawa, Wydaw. Lek. PZWL, 2001.
3. Hasik J., Hryniewiecki L. „Dietetyka”, Wyd. PZWL, Warszawa 1999.

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	20 [h]
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	X	17,5 [h]	X
Udział w ćwiczeniach / ćwiczeniach laboratoryjnych / projektowych / warsztatowych	X	X	10 [h]
Samodzielne przygotowanie się do ćwiczeń	X	25 [h]	X
Udział w konsultacjach	3 [h]	X	X
Przygotowanie do zaliczenia / egzaminu	X	10 [h]	X
Udział w egzaminie	2 [h]	X	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	5 [h] / 0,2 ECTS	52,5 [h] / 2,1 ECTS	30 [h] / 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	3,5 ECTS		

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.