

SYLABUS
dotyczy cyklu kształcenia 2023/2024-2026/2027
(skrajne daty)
 Rok akademicki 2025/2026

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Alternatywne żywienie
Kod przedmiotu*	
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Przyrodniczych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Kolegium Nauk Przyrodniczych Instytut Technologii Żywności i Żywienia
Kierunek studiów	technologia żywności i żywienie człowieka
Poziom studiów	pierwszy stopień
Profil	ogólnoakademicki
Forma studiów	stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	rok III, semestr 6
Rodzaj przedmiotu	specjalnościowy / Żywienie człowieka
Język wykładowy	j. polski
Koordinator	dr inż. Katarzyna Rolf
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	dr inż. Katarzyna Rolf, dr inż. Tomasz Cebulak

* -opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Semestr (nr)	Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?)	Liczba pkt. ECTS
6	15			15					2

1.2. Sposób realizacji zajęć

- zajęcia w formie tradycyjnej
 zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny) zaliczenie z oceną**2. WYMAGANIA WSTĘPNE**

Przedmioty: Żywienie człowieka, Praktyczne aspekty żywienia człowieka

3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

3.1 Cele przedmiotu

C1	Uzyskanie przez studentów zaawansowanej wiedzy dotyczącej zapotrzebowania energetycznego i na składniki pokarmowe różnych grup populacji.
C1	Przekazanie studentom wiedzy na temat podstawowych diet leczniczych oraz alternatywnych i ich zastosowania w dieto profilaktyce i dieto terapii wybranych stanów chorobowych.
C2	Nabycie przez studentów umiejętności planowania dietoterapii.

3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych ¹
EK_01	posiada ugruntowaną wiedzę na temat zapotrzebowania organizmu na energię i składniki odżywcze. Zna zasady racjonalnego żywienia osób o szczególnych wymaganiach dietetycznych i potrzeby żywieniowe osób chorych.	K_Wo8
EK_02	umie planować i organizować pracę indywidualną i grupową w celu zaplanowania dietoterapii i ułożenia zbilansowanej diety. Potrafi postawić diagnozę żywieniową i poprawnie sformułować wnioski.	K_Uo5
EK_03	jest świadomy istotności znajomości zasad racjonalnego żywienia ze względu na wysokie zainteresowanie społeczne żywnością alternatywną.	K_Ko3

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne
Diety alternatywne jako element dietoprofilaktyki
Wegetarianizm – charakterystyka, podział, zalety, ryzyko niedoborów
Diety niskowęglowodanowe, wysokobiałkowe, wysokotłuszczowe
Systemy dietetyczne w Polsce i na świecie, zasady planowania i monitorowania sposobu żywienia ludzi chorych
Zalecenia i standardy żywieniowe dla osób z chorobami układu pokarmowego i krwionośnego
Zalecenia i standardy żywieniowe dla osób z chorobami nerek i pozostałych organów układu wydalniczego
Postępowanie żywieniowe w przypadku osób o wysokiej aktywności fizycznej
Interakcje leków z żywnością

¹ W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela.

B. Problematyka ćwiczeń laboratoryjnych

Treści merytoryczne
Ustalanie zapotrzebowania na energię osób zdrowych i chorych
Zasady komponowania jadłospisów dietetycznych oraz konstruowania racji pokarmowych
Praktyczna realizacja zaleceń dietetycznych w wybranych jednostkach chorobowych, obejmująca: modyfikacje zawartości energii oraz proporcji makro- i mikrośladników pokarmowych, dobór zalecanych produktów, wybór odpowiedniej techniki kulinarnej, modyfikacje konsystencji
Praktyczne aspekty planowania racji pokarmowych dla osób aktywnych fizycznie
Układanie jadłospisu dla diet wegetariańskich i ocena jego wartości odżywczej

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład z prezentacją multimedialną.

Ćwiczenia: praca w grupach, dyskusja.

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów uczenia się (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
EK_01	kolokwium, sprawozdanie	w, ćw.
EK_02	sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć	ćw.
EK_03	kolokwium, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć	w, ćw.

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Pisemne zaliczenie wykładów na podstawie odpowiedzi udzielonych na pytania: 91-100% prawidłowych odpowiedzi - bdb, 81-90% - db plus, 71-80% - db, 61-70% - dst plus, 51-60% - dst. Zaliczenie ćwiczeń: średnia ocena z kolokwium (sprawdzenie wiedzy), ze sprawozdań (umiejętności) i oceny umiejętności pracy w grupie (kompetencje społeczne). Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów uczenia się.

5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzinna zrealizowanie aktywności
Godziny z harmonogramu studiów	30/1,2
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	udział w konsultacjach 2/0,08
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	przygotowanie do zajęć 12/0,48 przygotowanie do zaliczenia 6/0,24
SUMA GODZIN	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	2

* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	-
zasady i formy odbywania praktyk	-

7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Gawęcki J., Roszkowski W. Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne. PWN, Warszawa 2011.
2. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa 2015.
3. Grzymisławski M., Gawęcki J. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. PWN, Warszawa 2010.

Literatura uzupełniająca:

1. Peckenpaugh N.J. Podstawy żywienia i dietoterapia. Red. Wydania I polskiego Gajewska, Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2010.
2. Biesalski H. K., Grimm P. Żywnienie. Atlas i podręcznik. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2012.
3. Bawa S., Gajewska D., Kozłowska L., i in. Dietoterapia I. Wyd. SGGW, Warszawa 2009.
4. Wieczorek-Chełmińska Z. Nowoczesna dietetyczna książka kucharska. PZWL, Warszawa 2014.
5. Dzieniszewki J., Jarosz M. Uważaj, co jesz, gdy zażywasz leki. PZWL, Warszawa 2007.
6. Rolf K. i in. Występowanie zespołu słabości i ryzyka żywieniowego wśród osób starszych korzystających z dziennych domów seniora, Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 2020, 27, 1(122), 137-147.
7. Rolf K. i in. Wpływ spożycia wybranych warzyw i owoców na rozwój chorób układu krążenia, Nauka o Żywieniu Człowieka – osiągnięcia i wyzwania, monografia, Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2013, 457-466.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej