

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

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Ocena żywienia
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			20					4

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	Przekazanie wiedzy o podstawowych zasadach i instrumentarium badawczym dotyczącym określenia sposobu żywienia, spożycia produktów i składników pokarmowych oraz stanu odżywienia organizmu
C2	Rozumienie zależności między spożyciem żywności a stanem odżywienia. Poznanie narzędzi badawczych dla oceny tych zależności

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	zna szeroki wachlarz metod oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia ludzi	K_Wo8
EK_02	właściwie dobiera i wykorzystuje metody oceny spożycia żywności oraz oceny stanu odżywienia i umie właściwie zinterpretować wyniki celem poprawy zdrowia populacji	K_Uo6
EK_03	rozumienie znaczenia niedoborów i nadmiarów pokarmowych dla zdrowia człowieka oraz potrzebę konsultacji medycznej	K_Ko3

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne
Podstawowe pojęcia i definicje z zakresu oceny żywienia.
Sposób żywienia i spożycie żywności – charakterystyka metod ilościowych i jakościowych, zasady wyboru metody, walidacja metod, wartości referencyjne.
Zalecenia żywieniowe dla różnych grup populacyjnych oraz możliwość ich zastosowania do oceny żywienia. Stan odżywienia – definicja, podział metod, uwarunkowania.
Charakterystyka metod antropometrycznych, ogólnolekarskich i biochemicznych wykorzystywanych do oceny stanu odżywienia na poziomie indywidualnym i grup populacyjnych, możliwości i ograniczenia ich stosowania. Biomarkery stanu odżywienia wybranymi składnikami odżywczymi (makroskładniki, wybrane witaminy i składniki mineralne).
Metody diagnozowania niedożywienia. Najważniejsze błędy w sposobie żywienia i niedobory żywieniowe występujące w Polsce. Powiązanie sposobu żywienia i stanu odżywienia ze stanem zdrowia

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
Ocena indywidualnego wydatku energetycznego oraz zapotrzebowania na energię. Obliczanie wartości odżywczej racji pokarmowej
Ocena spożycia makroskładników, wybranych witamin i składników mineralnych, elektrolitów, soli oraz wody z zastosowaniem aktualnie obowiązujących wartości referencyjnych
Ocena sposobu żywienia na poziomie grupowym. Wykorzystanie metod stosowanych do oceny stanu odżywienia różnych grup populacyjnych i ich interpretacja - studium przypadku
Ocena własnego stanu odżywienia za pomocą wybranych wskaźników antropometrycznych, ogólnolekarskich i biochemicznych. Ocena stopnia zakwaszenia organizmu metodą PRAL

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład z prezentacją multimedialną, dyskusja, analiza przypadków, praca w grupach.

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	w, ćw
EK_02	sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć	ćw
EK_03	kolokwium, sprawozdanie	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. Zaliczenia 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	35/1,4
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 – 35/1,4 przygotowanie do zaliczenia – 28/1,12
SUMA GODZIN	100

* 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. Gronowska-Senger A. Zarys oceny żywienia. Wydawnictwo SGGW Warszawa 2013.
2. Gronowska-Senger A. Przewodnik metodyczny badań sposobu żywienia. Komitet Nauk o Żywieniu Człowieka PAN, Warszawa 2013 (pdf).
3. Gawęcki J., Hryniewiecki L. Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN Warszawa 2008.

Literatura uzupełniająca:

1. Grzymisławski M., Gawęcki J. Żywność człowieka zdrowego i chorego. PWN Warszawa 2010.
2. Roszkowski W. Podstawy nauki o żywieniu człowieka. Wyd. SGGW Warszawa 2005.
3. Kowalska J. Planowanie i ocena sposobu żywienia. Część 2. Wyd. ABFormat 2016.
4. Zin M. Ocena żywności i żywienia. Wyd. UR, Rzeszów 2009.
5. Gawęcki J., Roszkowski W. Żywność człowieka a zdrowie publiczne. PWN Warszawa 2011.
6. Jarosz M. Normy żywienia dla populacji Polski. IŻŻ Warszawa 2017.
7. Sicińska E., Rolf K. i in. Intake of vitamins and minerals from voluntarily fortified foods in school children in Central-Eastern Poland, International Journal for Vitamin and Nutrition Research, 2017, 87(5-6), 253-261.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej