

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

**1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Nazwa przedmiotu	<b>Praktyczne aspekty żywienia człowieka</b>
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 5
Rodzaj przedmiotu	specjalnościowy / Żywnienie 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
5	30			60					7

**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)  
wykład – egzamin, ćwiczenia – zaliczenie z oceną**2. WYMAGANIA WSTĘPNE**

Aspekty prawa żywnościowego, Analiza żywności, Żywnienie człowieka

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

#### 3.1 Cele przedmiotu

C <sub>1</sub>	Przekazanie zaawansowanej wiedzy dotyczącej wpływu sposobu żywienia na stan zdrowia społeczeństwa w Polsce i na świecie
C <sub>2</sub>	Przekazanie rozszerzonej wiedzy dotyczącej aspektów legislacyjnych środków spożywczych oraz umiejętność jej zastosowania
C <sub>3</sub>	Umiejętność zaprojektowania prostego narzędzia badawczego z zakresu żywienia człowieka
C <sub>4</sub>	Umiejętność wykorzystania zaawansowanej wiedzy z zakresu zaleceń żywieniowych

#### 3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych
EK_01	zna w rozszerzonym stopniu sytuację zdrowotną społeczeństwa. Zna działania podejmowane w celu prewencji wadliwego żywienia oraz metody edukacji żywieniowej	K_Wo8
EK_02	umie zaplanować i zrealizować projekt zarówno z zakresu technologii żywności, jak i żywienia człowieka. Umie metodycznie przeprowadzić pracę indywidualną i zespołową w celu realizacji powierzonych zadań projektowych	K_U05
EK_03	umie zidentyfikować produkty o specjalnych przeznaczeniu żywieniowym, a także je zaprojektować i wytworzyć	K_U07
EK_04	jest świadomy wpływu systemu produkcji na wartość odżywczo-zdrowotną produktu spożywczego. Jest gotowy do samodzielnego przygotowania receptury produktu i potrawy bezglutenowej oraz jej realizacji	K_K05

#### 3.3 Treści programowe

##### A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne:
Stan zdrowia populacji w Polsce i na świecie, z uwzględnieniem chorób dietozależnych
Działania podejmowane w celu edukacji żywieniowej społeczeństwa, na szczeblu lokalnym i krajowym
Niedożywienie. Grupy ryzyka niedoborów poszczególnych składników odżywczych
Znakowanie żywności. Etykieta produktu jako źródło informacji o wartości odżywczej
Aspekty legislacyjne środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego
Aspekty legislacyjne oraz rozwój rynku żywności ekologicznej
Metodologia badań z zakresu żywienia człowieka

## B. Problematyka ćwiczeń laboratoryjnych

Treści merytoryczne:
Wartość odżywcza żywności. Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych
Normy żywienia człowieka w Polsce i na świecie. Piramida żywienia człowieka
Ocena produktów spożywczych pod kątem znakowania żywności i informacji zawartych na etykietach
Zasady układania jadłospisów dla różnych grup ludności. Zaplanowanie zbilansowanej diety dla wybranej osoby
Opracowanie i realizacja receptury potrawy bezglutenowej spełniającej Normy żywienia człowieka
Ocena biodostępności żelaza i cynku z racji pokarmowej
Analiza sposobu żywienia i stanu odżywienia wybranych grup populacyjnych – analiza literatury naukowej – prezentacje studentów
Projektowanie badania epidemiologicznego

### 3.4 Metody dydaktyczne

Wykład z prezentacją multimedialną, rozwiązywanie zadań, praca w grupach, analiza przypadków, przygotowanie projektu, 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	egzamin, kolokwium	w, ćw.
EK_02	sprawozdania, projekt	ćw.
EK_03	egzamin, kolokwium, sprawozdanie	w, ćw.
EK_04	egzamin, projekt	w, ćw.

### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Wykłady: egzamin pisemny – Student otrzymuje zaliczenie egzaminu pisemnego w przypadku uzyskania >50% maksymalnej liczby punktów; 51-60% - dst., 61-70% - dst. plus, 71-80% - db., 81-90% - db. plus, 91% i więcej - bdb. Laboratorium: średnia ocen z kolokwiów (sprawdzenie wiedzy), zadań projektowych (umiejętności i kompetencje społeczne) oraz umiejętności pracy w grupie (kompetencje społeczne); dodatkowo konieczność zaliczenia wszystkich sprawozdań z zajęć (umiejętności). 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 godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny z harmonogramu studiów	90/3,5
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego	Udział w konsultacjach – 5/0,1

(udział w konsultacjach, egzaminie)	Udział w egzaminie – 2/0,2
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	przygotowanie do zajęć – 10/2,0 przygotowanie do egzaminu – 10/0,05 przygotowanie projektu – 10/1,15
SUMA GODZIN	175
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	<b>7</b>

\* 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

<p><b>Literatura podstawowa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gronowska-Senger A. (red.) Przewodnik metodyczny badań sposobu żywienia. KNŻCz PAN, Warszawa 2013. <a href="http://www.knozcz.pan.pl/images/Przewodnik_metodyczny_calosc.pdf">http://www.knozcz.pan.pl/images/Przewodnik_metodyczny_calosc.pdf</a></li> <li>Wądołowska L. Żywnościowe podłoże zagrożeń zdrowia w Polsce. Wyd. UWM, Olsztyn 2010.</li> <li>Grzymiśławski M., Gawęcki J. (red.) Żywność człowieka zdrowego i chorego. PWN, Warszawa 2010.</li> <li>Gawęcki J., Roszkowski W. (red) Żywność człowieka a zdrowie publiczne. PWN, Warszawa 2009.</li> <li>Jarosz M. i in. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH Warszawa, 2020.</li> </ol>
<p><b>Literatura uzupełniająca:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>WHO. The global prevalence of anaemia in 2011. Geneva: World Health Organization, 2015.</li> <li>Kunachowicz H. i wsp. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL Warszawa 2012.</li> <li>Sicińska E. i in. Proces decyzyjny w działaniach zapobiegających niedoborom mikroskładników w opinii krajowych ekspertów. [w:] Nauka o żywieniu człowieka – osiągnięcia i wyzwania, Wyd. SGGW, Warszawa 2013.</li> <li>Rolf K. i in. Wpływ spożycia wybranych warzyw i owoców na rozwój chorób układu krążenia, Nauka o Żywieniu Człowieka – osiągnięcia i wyzwania, monografia, Wyd. SGGW, Warszawa, 2013, 457-466</li> <li>Rolf K. i in. Ryzyko występowania niedożywienia w wybranej grupie osób starszych. Bezpieczeństwo żywności i żywienia, Wyd. UR, Rzeszów 2020.</li> </ol>

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej