

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2023/2024-2026/2027

(skrajne daty)

Rok akademicki 2025/2026

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Racjonalizacja żywienia
Kod przedmiotu*	
Nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Przyrodniczych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Kolegium Nauk Przyrodniczych Instytut Technologii Żywności i Żywnienia
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 / Żywnienie człowieka
Język wykładowy	j. polski
Koordinator	dr inż. Katarzyna Rolf
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	dr inż. Katarzyna Rolf

* -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: Żywnienie człowieka, Praktyczne aspekty żywienia człowieka

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

3.1 Cele przedmiotu

C ₁	Zdobycie zaawansowanej wiedzy z zakresu żywienia człowieka, sposobu i stanu odżywienia.
C ₂	Zdobycie przez studenta wiedzy oraz kształtowanie umiejętności dotyczących sposobów i metod korygowania nieprawidłowości w sposobie żywienia.
C ₃	Zapoznanie studentów z rolą edukacji żywieniowej w profilaktyce zdrowia. Poszerzenie wiedzy na temat zaleceń profilaktyki żywieniowej jako skutecznego instrumentu racjonalizacji żywienia i promocji zdrowia.

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 w zaawansowanym stopniu i rozumie przyczyny występowania błędów żywieniowych oraz ich konsekwencje zdrowotne. Zna podstawowe narzędzia stosowane w racjonalizacji żywienia oraz potrzeby i kierunki ich ciągłej nowelizacji. Zna zasady racjonalnego żywienia człowieka oraz planowania i oceny wyżywienia ludności.	K_Wo8
EK_02	umie zidentyfikować przesłanki do zastosowania suplementacji diety oraz spożycia produktów wzbogaconych w składniki odżywcze.	K_Uo7
EK_03	potrafi zaplanować i przeprowadzić proste badanie dotyczące identyfikacji nieprawidłowości żywieniowych, w aspekcie żywienia indywidualnego i zbiorowego.	K_U10
EK_04	rozumienie znaczenia niedoborów i nadmiarów pokarmowych dla zdrowia człowieka oraz umie korygować nieprawidłowości żywieniowe różnych grup populacyjnych, poprzez celowaną edukację żywieniową.	K_Ko3

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne
Racjonalizacja diety z punktu widzenia profilaktyki zdrowotnej.
Podstawowe narzędzia stosowane w racjonalizacji żywienia oraz potrzeby i kierunki ich ciągłej nowelizacji.
Błędy żywieniowe i ich konsekwencje zdrowotne w różnych grupach populacyjnych. Krajowe i międzynarodowe działania zmierzające do zwalczania nieprawidłowego żywienia - wybrane przykłady.

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

Strategie zwiększania spożycia składników odżywczych, sposoby modyfikacji składu produktów spożywczych, źródła informacji o składzie produktów i zasady ich tworzenia (profile żywieniowe). Wzbogacanie żywności składnikami odżywczymi – rodzaje wzbogacania, substancje wzbogacające i ich biodostępność
Suplementacja diety składnikami odżywczymi – wskazania do stosowania suplementacji, rozpowszechnienie, efektywność. Charakterystyka suplementów zawierających substancje inne niż składniki odżywcze. Błędy przy wzbogacaniu i suplementacji składnikami odżywczymi (przekraczanie UL, interakcje składniki odżywcze– suplementy).
Planowanie i realizacja edukacji żywieniowej jako narzędzia w racjonalizacji sposobu żywienia; dobór treści i metod do warunków otoczenia i potrzeb odbiorców, preferencyjne systemy sensoryczne. Pojęcie, badanie i ocena efektywności edukacji żywieniowej oraz sposoby jej zwiększania.
Rola środków masowego przekazu w edukacji żywieniowej. Indywidualizacja żywienia uwzględniająca uwarunkowania genetyczne.

B. Problematyka ćwiczeń laboratoryjnych

Treści merytoryczne
Analiza potrzeb w zakresie racjonalizacji żywienia, na podstawie reprezentatywnych danych o spożyciu
Proces decyzyjny w działaniach zapobiegających niedoborom i nadmiarom mikroskładników – analiza opinii krajowych ekspertów
Opracowanie albumu produktów wzbogaconych dostępnych na rynku. Charakterystyka produktów wzbogaconych, z podziałem na grupy oraz z uwzględnieniem składników dodanych. Symulacja spożycia wybranych witamin i składników mineralnych z wykorzystaniem w zwyczajowej diecie produktów wzbogaconych i suplementów diety dla wybranej grupy populacyjnej (analiza przypadku)
Badanie sondażowe dotyczące sposobu żywienia oraz spożycia suplementów diety w wybranej grupie populacyjnej: konstruowanie ankiety, przeprowadzenie badania, analiza uzyskanych wyników, ocena ryzyka wadliwego żywienia
Sformułowanie celów edukacji żywieniowej dla wybranej grupy osób, dobór i opracowanie form, metod i środków dydaktycznych do potrzeb i percepcji odbiorców. Przeprowadzenie edukacji i jej ewaluacja

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład z prezentacją multimedialną.

Ćwiczenia: praca w grupach, projekt, 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	kolokwium, sprawozdanie	w, ćw
Ek_03	sprawozdanie, projekt	ćw
Ek_04	sprawozdanie, projekt, obserwacja w trakcie zajęć	ćw

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Pisemne zaliczenie wykładów na podstawie odpowiedzi udzielonych na pytania:
51-60% - dst., 61-70% - dst. plus, 71-80% - db., 81-90% - db. plus, 91% i więcej - bdb.
Ćwiczenia: średnia ocen z kolokwium (sprawdzenie wiedzy), projektów i sprawozdań (umiejętności i kompetencje społeczne) oraz umiejętności pracy w grupie (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 godzinna zrealizowanie aktywności
Godziny z harmonogramu studiów	30/1
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	Udział w konsultacjach – 1/0,03
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	przygotowanie do zajęć – 12/0,4 przygotowanie do zaliczenia – 5/0,17 przygotowanie projektu – 11/0,4
SUMA GODZIN	60
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. (red.) Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne. PWN, Warszawa 2009.
2. Jarosz M. i in. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH Warszawa, 2020.
3. Turlejska H., Pelzner U., Szponar L., Konecka-Matyjek Zasady racjonalnego żywienia - zalecane racje pokarmowe dla wybranych grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego. Wyd. ODDK Gdańsk.2004.
4. Jarosz M. (red.) Otyłość, żywność, aktywność fizyczna, zdrowie Polaków. Wyd. IŻŻ, Warszawa 2006.
5. Jarosz M. (red.) Suplementy diety a zdrowie. PZWŁ, Warszawa 2008.

Literatura uzupełniająca:

1. Kołajtis-Dołowy A. Metody i formy upowszechniania wiedzy o prawidłowym żywności. [w:] Roszkowski W. (red.) Podstawy nauki o żywności człowieka. Przewodnik do ćwiczeń. Wyd. SGGW, Warszawa 2005.
2. Kołajtis-Dołowy A. Edukacja żywieniowa. [w:] Jeznach M. (red.) Nowe trendy w żywności, żywności i konsumpcji. Wyd. SCRIPT, na zlecenie SGGW, Warszawa 2009.

3. Roszkowski W., Sicińska E., Brzozowska A. Planowanie spożycia na poziomie indywidualnym przy zastosowaniu norm żywieniowych. [w:] Nauka o żywieniu człowieka – osiągnięcia i wyzwania, Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2013.
4. Sicińska E., Jeruszka-Bielak M., Brzozowska A., Jarosz M., Roszkowski W., Raats M.M. Proces decyzyjny w działaniach zapobiegających niedoborom mikrośladników w opinii krajowych ekspertów. [w:] Nauka o żywieniu człowieka – osiągnięcia i wyzwania, Wyd. SGGW, Warszawa, 2013.
5. Wądołowska L. Żywieniowe podłoże zagrożeń zdrowia w Polsce. Wyd. UWM, Olsztyn 2010.
6. Kunachowicz H. i wsp. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL Warszawa 2012.
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.
8. Rolf K., Januszko O. i in. Wpływ wybranych czynników na spożycie przez dzieci produktów wzbogacanych, *Roczniki PZH*, 2012, 63, 3, 339-346.
9. Aktualne akty prawne dotyczące problematyki przedmiotu.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej