

**SYLABUS**

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2025/2026-2026/2027

(skrajne daty)

Rok akademicki 2025/2026

**1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Nazwa przedmiotu	<b>Żywnienie człowieka we współczesnym świecie</b>
Kod przedmiotu*	
Nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Wydział Technologiczno-Przyrodniczy
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Wydział Technologiczno-Przyrodniczy Instytut Technologii Żywności i Żywienia Zakład Ogólnej Technologii Żywności i Żywienia Człowieka
Kierunek studiów	technologia żywności i żywienie człowieka
Poziom studiów	studia drugiego stopnia
Profil	ogólnoakademicki
Forma studiów	stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	rok I, semestr 1
Rodzaj przedmiotu	kierunkowy
Język wykładowy	j. polski
Koordynator	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
1	30			30					5

**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

Laboratorium – zaliczenie z oceną

**2. WYMAGANIA WSTĘPNE**

Przedmiot: Podstawy żywienia człowieka/Żywnienie człowieka

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

#### 3.1 Cele przedmiotu

C <sub>1</sub>	Przekazanie zaawansowanej wiedzy nt. funkcjonowania układu trawiennego człowieka oraz metabolizowania i roli w organizmie składników pożywienia zgodnej z wynikami najnowszych badań naukowych.
C <sub>2</sub>	Przekazanie wiedzy i udoskonalenie umiejętności z zakresu odżywiania holistycznego z uwzględnieniem najnowszych trendów w żywieniu człowieka, a także przekazanie wiedzy na temat zależności między genetyką a zdrowiem człowieka (nutrigenomika).
C <sub>3</sub>	Przekazanie wiedzy i umiejętności dotyczących oceny stanu odżywienia przy wykorzystaniu nowych metod badawczych oraz związanych z tym działań prewencyjnych.

#### 3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu. Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych <sup>1</sup>
EK_01	zna współczesne trendy związane z żywieniem człowieka, zasady racjonalnego żywienia w ujęciu holistycznym oraz rozumie działanie wybranych diet	K_W02
EK_02	dokonyje oceny ryzyka oraz analizę wadliwego żywienia w wybranych grupach populacyjnych	K_U08
EK_03	jest gotów ocenić, które produkty dostępne na rynku należy stosować w codziennym żywieniu, w zależności od potrzeb organizmu	K_K05

#### 3.3 Treści programowe

##### A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne:
Regulacja apetytu i pobierania pokarmu.
Wpływ otyłości na zdrowie człowieka.
Rola węglowodanów w żywieniu człowieka. Indeks i ładunek glikemiczny.
Rola białka w żywieniu człowieka. Diety wysoko białkowe i ich wpływ na funkcjonowanie organizmu człowieka.
Rola lipidów w żywieniu człowieka.
Odżywianie holistyczne. Żywienie według grup krwi. Post dietetyczny.
Interakcje między lekami a dietą.
Wpływ diety na funkcjonowanie tarczycy.
Podstawy Nutrigenomiki.

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

## B. Problematyka laboratoriów

Treści merytoryczne:
Poznanie szczegółowych wytycznych do prawidłowego układania jadłospisów oraz zasad diet prewencyjnych.
Praktyczne wykorzystanie zaleceń żywieniowych w profilaktyce nowotworów, cukrzycy, otyłości, chorób układu krążenia, osteoporozy, chorób tarczycy.
Postępowanie żywieniowe przy nietolerancji glutenu, laktozy, fruktozy, kazeiny – układanie jadłospisów i ocena wartości odżywczej.
Bioimpedancja i jej wykorzystanie do oceny stanu odżywiania.
Analiza popularnych diet pod kątem wartości odżywczej i ryzyka niedoborów.
Diety niskowęglowodanowe, w tym dieta lowFODMAP – układanie jadłospisu i ocena wartości odżywczej.
Przygotowanie i przedstawienie prezentacji multimedialnych – ocena ryzyka wadliwego żywienia w wybranych grupach populacyjnych

### 3.4 Metody dydaktyczne

Wykłady z prezentacją multimedialną.

Laboratorium: praca w grupach, analiza przypadków pod kątem tworzenia jadłospisów, dyskusja, przygotowanie prezentacji multimedialnej.

## 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 pisemny, kolokwium, obserwacja w trakcie zajęć, sprawozdanie	w, lab.
EK_02	prezentacja multimedialna	lab.
EK_03	obserwacja w trakcie zajęć, sprawozdanie	lab.

### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Zaliczenie wykładów na podstawie egzaminu pisemnego. 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.

Zaliczenie laboratorium: średnia z ocen z kolokwium (sprawdzenie wiedzy), ze sprawozdań i prezentacji (umiejętności) oraz 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	60/2,40
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	udział w konsultacji – 4/0,16 udział w egzaminie – 2/0,08
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	przygotowanie do zajęć – 29/1,16 przygotowanie do egzaminu – 20/0,80 przygotowanie prezentacji – 10/0,40
SUMA GODZIN	125
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	<b>5</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

Literatura podstawowa:

1. Gertig H., Przysławski J. Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu, Wyd. PZWL, Warszawa 2008.
2. Grzymisławski M., Gawęcki J. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, Wyd. PWN, Warszawa 2010.
3. Jarosz M. i in. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa 2020.
4. Gawęcki J. Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, Wyd. PWN, Warszawa 2010.

Literatura uzupełniająca:

1. Pitchford P. Odżywianie dla zdrowia, Wyd. Galaktyka, 2008.
2. Keller J. Podstawy fizjologii żywienia człowieka, Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2000.
3. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wyd. PZWL, Warszawa 2014.
4. Kunachowicz H. i wsp. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wyd. PZWL, Warszawa 2012.
5. Bilek M., Pasternakiewicz A., Typek J. Dietetyka. Wybrane zagadnienia. Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2014.
6. Rolf K., Januszko O., Rudnicka P., Pietruszka B. Wpływ spożycia wybranych warzyw i owoców na rozwój chorób układu krążenia, Nauka o Żywieniu Człowieka – osiągnięcia i wyzwania, monografia, Wydawnictwo SGGW, 457-466, Warszawa 2013.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej