

**SYLABUS**

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2020-2020/2021

(skrajne daty)

**1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Nazwa przedmiotu	<b>Żywnienie człowieka we współczesnym świecie</b>
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	studia II stopnia
Profil	ogólnoakademicki
Forma studiów	stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	rok I, semestr 1
Rodzaj przedmiotu	przedmiot kierunkowy
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)	Wykt.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?)	Liczba pkt. ECTS
1	30	30							5

**1.2. Sposób realizacji zajęć** zajęcia w formie tradycyjnej**1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)**

EGZAMIN

## 2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Przedmiot: Podstawy żywienia 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	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 popularnych diet.	K_Wo2
EK_02	Dokonuje oceny ryzyka oraz analizę wadliwego żywienia w wybranych grupach populacyjnych.	K_Uo8
EK_03	Jest gotów ocenić, które produkty dostępne na rynku należy stosować w codziennym żywieniu, w zależności od potrzeb organizmu.	K_Ko5

### 3.3 Treści programowe

#### A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne:
Regulacja apetytu i pobierania pokarmu.
Metabolizm składników odżywczych.
Wpływ otyłości na zdrowie człowieka.
Rola węglowodanów w żywieniu człowieka. Indeks i ładunek glikemiczny. Dieta dla chorych na

<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.

cukrzycę.
Rola białka w żywieniu człowieka. Diety wysoko białkowe i ich wpływ na funkcjonowanie organizmu człowieka.
Rola lipidów w żywieniu człowieka.
Odżywianie holistyczne. Żywnienie według grup krwi. Post dietetyczny.
Interakcje między lekami a dietą
Wpływ diety na funkcjonowanie tarczycy
Podstawy Nutrigenomiki.

B. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

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 lowFODMAP i SCD jako specyficzne odmiany diety niskowęglowodanowej – układanie jadłospisu i ocena wartości odżywczej.
Przygotowanie i przedstawienie prezentacji multimedialnych.

### 3.4 Metody dydaktyczne

Wykłady z prezentacją multimedialną.

Ćwiczenia: 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, ćw
Ek_02	Prezentacja multimedialna	ćw
Ek_03	Obserwacja w trakcie zajęć, sprawozdanie	ćw

### 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 ćwiczeń: średnia z ocen z kolokwium (sprawdzenie wiedzy), ze sprawozdań i projektu (umiejętności) oraz oceny umiejętności pracy w grupie (kompetencje społeczne).

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

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów	60
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	8
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	82
SUMA GODZIN	150
<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. (2008): Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu, Wyd. PZWL Warszawa.
2. Grzymisławski M., Gawęcki J. (2010): Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, Wyd. PWN Warszawa.
3. Jarosz M. (2017): Normy żywienia dla populacji Polski. IŻŻ Warszawa.
4. Gawęcki J. (2010): Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, Wyd. PWN, Warszawa.

Literatura uzupełniająca:

1. Pitchford P. (2008): Odżywianie dla zdrowia, Wyd. Galaktyka.
2. Keller J. (2000): Podstawy fizjologii żywienia człowieka, Wydawnictwo SGGW Warszawa.
3. Ciborowska H., Rudnicka A. (2014): Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wyd. PZWL, Warszawa.
4. Kunachowicz H. i wsp. (2012): Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL Warszawa

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej