*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** *2020/2021-2021/2022*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2021/2022

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Podstawy dietetyki i żywienia |
| Kod przedmiotu\* |  |
| Nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Turystyka i Rekreacja |
| Poziom studiów | Studia drugiego stopnia |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 2 rok, sem. III |
| Rodzaj przedmiotu | Przedmioty specjalnościowe – Moduł VII Hotelarstwo i Gastronomia |
| Język wykładowy | Polski |
| Koordynator | dr Agata Rzeszutko-Bełzowska |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | wykład: dr Agata Rzeszutko-Bełzowska  ćwiczenia: dr Agata Rzeszutko-Bełzowska |

\* *-opcjonalni*e, *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** |
| III | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  | 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)

Wykład - egzamin

Ćwiczenia - zaliczenie z oceną

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Student powinien wykazywać się wiedzę zdobytą na przedmiotach: fizjologia człowieka, podstawy anatomii, wychowanie zdrowotne i promocja zdrowia, podstawy technologii żywienia - ujętych w programie studiów na I, II, III roku studiów I stopnia. |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Przygotowanie studentów do samodzielnej oceny stanu odżywiania – indywidualnego  i zbiorowego. |
| C2 | Poszerzenie wiedzy dotyczącej norm żywieniowych dla poszczególnych grup odbiorców w organizowaniu żywienia indywidualnego i zbiorowego . |
| C3 | Zapoznanie studentów z fizjologicznymi podstawami dietoterapii oraz wyrobienie praktycznych umiejętności  realizacji żywienia ludzi w wybranych chorobach i zaburzeniach metabolicznych oraz stosowania diet leczniczych. |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK­\_01 | Absolwent w pogłębionym stopniu definiuje aktualne kierunki rozwoju dyscypliny związanej z zagadnieniem właściwego odżywiania się jednostki, jak i całych społeczeństw. | K\_W01 |
| EK\_02 | Absolwent wykorzystuje wiedzę teoretyczną do przygotowania produktu turystycznego właściwego dla różnych grup odbiorców. | K\_U07 |
| EK\_03 | Absolwent ma świadomość uczenia się przez całe życie, ma pogłębioną świadomość swojej wiedzy i umiejętności | K\_K01 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Elementy fizjologii żywienia. Metody oznaczania podstawowych składników pokarmowych. |
| Podstawowe wiadomości z zakresu żywienia. Normy żywienia człowieka – rodzaje, założenia, zastosowanie norm żywienia w ocenie spożycia na poziomie indywidualnym i grupowym. |
| Planowanie i organizacja żywienia dietetycznego. |
| Żywienie ludzi zdrowych z różnych grup i zasady profilaktyki żywieniowej. |
| Klasyfikacja i charakterystyka diet. |
| Żywienie w wybranych jednostkach chorobowych. |
| Podstawy leczenia żywieniowego u dzieci. |

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

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Ocena indywidualnego programu żywieniowego. |
| Układanie indywidualnego i zbiorowego programu żywieniowego. |

3.4 Metody dydaktyczne

Np.:

*Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną, metody kształcenia na odległość*

*Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, metoda projektów (projekt badawczy, wdrożeniowy, praktyczny), praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja),gry dydaktyczne, metody kształcenia na odległość*

*Laboratorium: wykonywanie doświadczeń, projektowanie doświadczeń*

**Wykład: Wykłady z prezentacją multimedialną lub problemowy.**

**Ćwiczenia: Analiza tekstów z dyskusją, rozwiązywanie zadań, praca w grupach.**

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów kształcenia  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| EK\_ 01 | Kolokwium, egzamin ustny, projekt | w, ćw. |
| EK\_02 | Projekt, obserwacja w trakcie zajęć, praca w grupach | ćw. |
| EK\_03 | Obserwacja w trakcie zajęć | w, ćw. |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Ćwiczenia - ocena z zaliczenia  50% oceny stanowi wynik kolokwiów, 25% ocena aktywności na zajęciach i 25% ocena pracy semestralnej.  Planowane jest jedno kolokwium.  Punkty uzyskane za kolokwium są przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny  - do 50% - niedostateczny,  - 51% - 60% - dostateczny,  - 61% - 70% - dostateczny plus,  - 71% - 80% - dobry,  - 81% - 90% - dobry plus,  - 91% - 100% - bardzo dobry  Wykład - Egzamin  Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest zaliczenie ćwiczeń. Egzamin odbywa się w formie pisemnej. Punkty przeliczane na procenty, którym odpowiadają ceny:  - do 50% - niedostateczny,  - 51% - 60% - dostateczny,  - 61% - 70% - dostateczny plus,  - 71% - 80% - dobry,  - 81% - 90% - dobry plus,  - 91% - 100% - bardzo dobry  Ocenę bardzo dobrą otrzymuje student, który:  - potrafi wypowiadać się w sposób, spójny, wykraczający poza tematykę realizowaną na zajęciach,  - w sposób pełny i rzeczowy realizuje powierzone zadania,  - sprawnie i prawidłowo definiuje problematykę,  - prezentuje wysoki poziom wiedzy teoretycznej,  - aktywnie uczestniczy we wszystkich formach zajęć,  - cechuje się kreatywnością w działaniu, wychodząc poza wskazany szablon,  - przygotowuje pracę semestralną w oparciu o szeroki zakres literatury przedmiotu oraz w sposób wyczerpujący ukazuje badane zjawisko .  Ocenę dobrą otrzymuje student, który:  - potrafi wypowiadać się w klarowny, wyczerpujący problematykę zagadnienia,  - w sposób pełny i rzeczowy realizuje powierzone zadania,  - prawidłowo definiuje problematykę,  - prezentuje ponadprzeciętny poziom wiedzy teoretycznej,  - aktywnie uczestniczy we wszystkich formach zajęć,  - działa w oparciu o wskazany szablon,  - przygotowuje pracę semestralną na podstawie niepełnej literatury przedmiotu oraz w sposób niepełny ukazuje badane zjawisko.  Ocenę dostateczną otrzymuje student, który:  - wypowiadać się w niepełny, chaotyczny,  - w sposób wystarczający realizuje powierzone zadania,  - ma trudności ze zdefiniowaniem problematyki,  - posiada niepełną wiedzę teoretyczną,  - biernie uczestniczy we wszystkich formach zajęć,  - ma trudności w działaniu, nie potrafi sam zidentyfikować problemu i go rozwiązać  - przygotowuje pracę semestralną w oparciu o 1-2 pozycje literatury przedmiotu oraz w sposób rażący przedstawia badane zjawisko..  Ocenę niedostateczną otrzymuje student, który:  - nie potrafi wypowiedzieć się na zadany temat,  - nie potrafi zrealizować powierzonych zadań,  - nie definiuje problemu,  - prezentuje niski poziom wiedzy teoretycznej,  - nie uczestniczy w większości zajęć,  - nie jest zainteresowany aktywnym uczestniczeniem w zajęciach,  - nie przygotowuje pracy semestralnej, albo opracowuje ją tylko i wyłącznie w oparciu o źródła internetowe. |

**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 | 20 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 16 (2 godz. – udział w egzaminie, 14 godz. – udział w konsultacjach) |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | przygotowanie do zajęć – 4 godzin  przygotowanie do egzaminu – 10 godz.  przygotowanie pracy semestralnej – 5 godz.  przygotowanie do kolokwium – 5 godz. |
| 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. Appleton R., Vanbergen O., *Crash Course – Metabolizm i żywienie*, Wyd. Edra Urban&Partner, Wrocław 2017 r. 2. Bujko J. (red.): *Podstawy dietetyki*, Wyd. SGGW, Warszawa,  2006 r. 3. Campbell T. C., Campbell T. M., *Nowoczesne zasady odżywiania. Przełomowe badanie wpływu żywienia na zdrowie*, Wyd. Galaktyka, Łódź 2018. 4. Gawęcki J. (red.): *Żywienie człowieka*. *Podstawy nauki o żywieniu*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2010 r. 5. Gawęcki J., Mossor-Pietraszewska T. (red.): *Kompedium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa, 2008 r. 6. Gawęcki J., Roszkowski W., *Żywienie człowieka a zdrowie publiczne*, Wyd. PWN, Warszawa 2009 r. 7. Gronowska-Senger A.: *Zarys oceny żywienia*, Wyd. SGGW, 2012 r. 8. Jabłoński M., *Vademecum żywienia człowieka*, Wyd. Medyk, Warszawa 2016 r. 9. Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk (red.): *Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych,* Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2008 r. 10. Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K., *Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw*, Wyd. PZWL, Warszawa 2019. 11. Langley-Evans S., Grzymisławski M., Jarosz M. (red. wyd. pol.), *Żywienie. Wpływ na zdrowie człowieka*, Wyd. PZWL, Warszawa 2013. 12. Murray R.K., Granner D.K., Rodwell V.W., *Biochemia Harpera*, Wyd. PZWL, Warszawa 2015 r. 13. Nowak D., Czarniecka-Skubina E. (red): *Technologia żywności. Podstawy technologii żywności*, cz. 1, Wyd. FORMAT-AB, 2011 r. 14. Pałacha Z, Sitkiewicz I. (red.): *Właściwości fizyczne żywności*, Wydawnictwo Naukowo-Techniczne, 2011 r. 15. Poniewierka E., *Dietetyka oparta na dowodach*, Wyd. MedPh, Wrocław 2016 r. 16. Przysławski J., *Ocena wartości odżywczej żywności, żywienia i stanu odżywiania*, Wyd. UM Poznań, Poznań 2009 r. 17. Traczyk W, Trzebski A., *Fizjologia człowieka z elementami fizjologii stosowanej i klinicznej*, Wyd. PZWL, Warszawa 2015 r. 18. *Higiena produkcji żywności*, Wyd. SGGW, Warszawa 2012 r. |
| Literatura uzupełniająca:  1. *International Journals of sport Nutrition and exercise metabolism, Periodical*, Internet resource.  2. Brzozowska A., *Toksykologia żywności*, Wyd. SGGW, Warszawa 2010 r.  3. Jackiewicz B.: *Poradnik opracowania i wdrażania systemu HACCP. Gastronomia*, Wyd. ODDK Ośrodek Doradztwa i Doskonalenia Kadr,  2013 r.  4. Kang J.: *Nutrition and metabolism in sports, exercise and health*, Routledge, 2012. |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)