

**SYLABUS**

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2021-2024

(skrajne daty)

Rok akademicki 2022/2023

**1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Nazwa przedmiotu	Żywienie człowieka
Kod przedmiotu*	
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Medycznych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Nauk o Zdrowiu, Zakład Dietetyki
Kierunek studiów	Dietetyka
Poziom studiów	I stopień
Profil	praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	Rok II; Semestr III, IV
Rodzaj przedmiotu	obowiązkowy
Język wykładowy	polski
Koordinator	Dr n. o zdr. Edyta Łuszczki
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	

\* -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
III	20			25					3
IV	40			40					3
<b>Razem</b>	<b>60</b>	<b>65</b>							<b>6</b>

**1.2. Sposób realizacji zajęć**

X zajęcia w formie tradycyjnej

X zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

**1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)**

SEMESTR III – ZALICZENIE Z OCENĄ Z ĆWICZEŃ, ZAL BEZ OCENY Z WYKŁADU

SEMESTR IV – ZALICZENIE Z OCENĄ Z ĆWICZEŃ, EGZAMIN

**2. WYMAGANIA WSTĘPNE**

--

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

#### 3.1 Cele przedmiotu

C <sub>1</sub>	Zaznajomienie studentów z klasyfikacją żywieniową składników pokarmowych, normami żywienia, ogólnymi zaleceniami i zasadami racjonalnego odżywiania dzieci, młodzieży i dorosłych.
C <sub>2</sub>	Kształtowanie umiejętności korzystania z tabel wartości odżywczych produktów i tabel norm żywienia.
C <sub>3</sub>	Kształtowanie umiejętności układania jadłospisów podstawowych z wykorzystaniem zasad i obowiązujących norm.
C <sub>4</sub>	Kształtowanie umiejętności oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia.
C <sub>5</sub>	Uzyskanie niezbędnej wiedzy do określenia zakresu i charakteru żywienia w stanie zdrowia i choroby.

#### 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 teoretyczne podstawy dotyczące klasyfikacji żywieniowej składników pokarmowych i ich roli w żywieniu człowieka, zalecane normy spożycia dla wybranych składników.	K_Wo7, K_Wo8
EK_02	Zna i rozumie metody, zasady oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia.	K_Wo5, K_Wo9
EK_03	Potrafi wskazać źródła rolę i składników pokarmowych w żywieniu człowieka.	K_Uo3
EK_04	Potrafi wykorzystać obowiązujące zasady i normy żywienia w układaniu jadłospisów.	K_Uo7, K_Uo8
EK_05	Ma świadomość swoich ograniczeń i konieczność konsultowania problemów.	K_Ko4

#### 3.3 Treści programowe

##### A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne
Cele i zadania żywienia człowiek
Przemiany energetyczne w organizmie.
Gospodarka wodna w organizmie.
Równowaga kwasowo-zasadowa.

<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.

Składniki żywności.
Rola, biodostępność, zapotrzebowanie na składniki odżywcze.
Żywnienie różnych grup ludności
Żywnienie w różnych stanach fizjologicznych

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

Treści merytoryczne
Podstawowe definicje związane z przedmiotem (np. dieta, składnik pokarmowy, metabolizm).
Zasady i sposób korzystania z tabel składu i wartości odżywczej. Normy żywienia (zastosowanie, definicje itp.)
Charakterystyka 12 grup produktów oraz przeliczenia w obrębie grup.
Metody oceny stanu odżywienia. Ocena stanu żywienia – ćwiczenia praktyczne.
Metody oceny sposobu żywienia. Ocena sposobu żywienia- zasady i technika zbierania wywiadu żywieniowego.
Bilans energetyczny. Zasady i technika obliczania podstawowej przemiany energii. Ocena zapotrzebowania energetycznego.
Zasady żywienia podstawowego. Zasady układania jadłospisów (cele planowania jadłospisów, wytyczne do układania jadłospisów, rozdział procentowy energii całodiennej racji pokarmowej na posiłki.
Ułożenie jadłospisu 7 dniowego (gramówki składników odżywczych , zapotrzebowanie odżywcze i energetyczne).
Nomenklatura diet.
Charakterystyka poszczególnych diet leczniczych.

### 3.4 Metody dydaktyczne

Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną

Ćwiczenia: praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja), prezentacja multimedialna, opisy przypadków, ćwiczenia praktyczne (liczenie i układanie jadłospisów)

## 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	W
EK_02	EGZAMIN PISEMNY	W
EK_03	KOLOKWIMUM	ĆW
EK_04	PROJEKT, ZADANIE DO WYKONANIA	ĆW
EK_05	OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	ĆW

### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

## **Wykład:**

Pozytywna ocena z egzaminu końcowego

- test jednokrotnego wyboru

- tj. uzyskanie co najmniej 60% punktów z testu pisemnego

Egzamin teoretyczny pisemny składający się z pytań testowo-opisowych obejmujących całość materiału (tematyka wykładów i ćwiczeń)

Czas trwania egzaminu: 1 godz.

Za odpowiedź prawidłową student otrzymuje 1 punkt, za błędną 0 punktów

Egzamin poprawkowy ma formę pisemną.

Student otrzymuje pozytywną ocenę z egzaminu poprawkowego, gdy uzyska minimum 60% punktów

Zakres ocen: 2,0 – 5,0

Ocena wiedzy:

5,0 - wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 91-100%

4,5 - wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 81-90%

4,0 - wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 71-80%

3,5 - wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 61-70%

3,0 - wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 60%

Po pierwszym semestrze, przygotowanie projektu.

## **Ćwiczenia:**

1. pełne uczestnictwo i ocena aktywności studenta w czasie zajęć,
2. ocena przygotowania do zajęć,
3. dyskusja w czasie ćwiczeń,
4. sprawdzanie wiedzy w czasie ćwiczeń,
5. jadłospis do wykonania
6. zaliczenia pisemne cząstkowe

Zakres ocen: 2,0 – 5,0

Ocena umiejętności

5.0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest dobrze przygotowany, bardzo dobrze wskazuje źródła rolę i składników pokarmowych w żywieniu człowieka oraz postępuje się normami żywienia.

4.5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, dobrze wskazuje źródła rolę i składników pokarmowych w żywieniu człowieka oraz postępuje się normami żywienia.

4.0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest poprawiany, dobrze wskazuje źródła rolę i

składników pokarmowych w żywieniu człowieka oraz posługuje się normami żywienia.

3.5 – student uczestniczy w zajęciach, jego zakres przygotowania nie pozwala na całościowe przedstawienie omawianego problemu, dostatecznie wskazuje źródła rolę i składników pokarmowych w żywieniu człowieka oraz posługuje się normami żywienia.

3.0 – student uczestniczy w zajęciach, dostatecznie wskazuje źródła rolę i składników pokarmowych w żywieniu człowieka oraz posługuje się normami żywienia, jednak często popełnia błędy.

2.0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wypowiedzi są niepoprawne merytorycznie, nie wskazuje źródeł roli i składników pokarmowych w żywieniu człowieka oraz nie posługuje się normami żywienia, często jest poprawiany.

## 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	125
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	5
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	50
<b>SUMA GODZIN</b>	<b>180</b>
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	<b>6</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. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka: żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2018.
2. Gawęcki J.: Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2017.
3. Grzymiśławski M., Gawęcki J.: Żywienie człowieka zdrowego i chorego, tom 2. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2019.

4. Laughin A.: Wątroba : profilaktyka, choroby, żywienie, dieta. Wydawnictwo Astrum, Wrocław 2012.
5. Tatoń J., Czech A., Idaszak D.: Żywienie w cukrzycy. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.
6. Wieczorek-Chełmińska Z.: Żywienie w chorobach kostno-stawowych. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011.
7. Wieczorek-Chełmińska Z.: Żywienie w chorobach nerek. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.

Literatura uzupełniająca:

1. Gertig H., Przystawski J.: Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006.
2. Hasik J., Gawęcki J.(red.): Żywienie człowieka. PWN, Warszawa 2000.
3. Hasik J., Hryniewiecki L., Grzymisławski M.: Dietetyka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1999.
4. Jethon Z., Grzybowski A.(red.): Medycyna zapobiegawcza i środowiskowa. Wydawnictwo lekarskie PZWL, Warszawa 2000.
5. Kunachowicz H.(red.): Dieta bezglutenowa – co wybrać?. Wartość odżywcza produktów i potraw. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2001.
6. Kunachowicz H., Nadolna J., Przygoda B., Iwanow K.: Tabele składników i wartości odżywczej żywności. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005.
7. Kunachowicz H., Nadolna J., Przygoda B., Iwanow K.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.
8. Socha J., Łyszkowska M., Socha P.: Standardy medyczne – wybrane zagadnienia żywienia dzieci zdrowych i chorych.
9. Szczygłowa H., Szczepańska A., Album porcji produktów i potraw, IŻŻ, Warszawa 1991
10. Tatoń J., Czech A., Bernas M.: Otyłość, zespół metaboliczny. Wydawnictwo lekarskie PZWL, Warszawa 2006.
11. Wieczorek-Chełmińska Z.: Żywienie w chorobach nowotworowych. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006
12. Wieczorek-Chełmińska Z.: Żywienie w chorobach wątroby, dróg żółciowych i trzustki. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2001.

13. Zalecenia żywieniowe dla ludności w Polsce. Materiały informacyjne dla lekarzy i personelu fachowego służby zdrowia. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 1998.
14. Ziemiański S.(red.): Normy żywienia człowieka. Fizjologiczne podstawy. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2001.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej