

## SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2022-2025

(skrajne daty)

Rok akademicki 2023/2024

### 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	Ogólnoakademicki
Forma studiów	Stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	Rok II; Semestr III, IV
Rodzaj przedmiotu	Kierunkowy
Język wykładowy	polski
Koordynator	Dr hab. inż. Katarzyna Dereń, Prof. UR
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	W: dr hab. inż. Katarzyna Dereń Ćw: mgr Katarzyna Ferenc

\* -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	20	40							4
<b>Razem</b>	<b>40</b>	<b>65</b>							<b>7</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

brak
------

## 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	Potrafi wskazać źródła rolę i składników pokarmowych w żywieniu człowieka.	K_Uo3
EK_03	Ma świadomość swoich ograniczeń i konieczności konsultowania problemów.	K_Ko4
EK_04	Potrafi krytycznie ocenić posiadaną wiedzę oraz odbierane podczas zajęć treści	K_Ko5
EK_05	Jest gotów do planowania i współdziałania w procesie badawczym.	K_Ko7

### 3.3 Treści programowe

#### A. Problematyka wykładu

<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>Treści merytoryczne</b>
Cele i zadania żywienia człowieka
Przemiany energetyczne w organizmie.
Gospodarka wodna w organizmie.
Równowaga kwasowo-zasadowa.
Składniki żywności.
Rola, biodostępność, zapotrzebowanie na składniki odżywcze.
Żywność różnych grup ludności
Żywność w różnych stanach fizjologicznych

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

<b>Treści merytoryczne</b>
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 całodziennej 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	KOLOKWIVUM	Ćw
EK_03	OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	Ćw
EK_04	OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ, ĆWICZENIA PRAKTYCZNE, PROJEKT, SAMOOCENA	Ćw
EK_05	OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	ĆW

#### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uczestnictwo studenta w zajęciach dydaktycznych oraz uzyskanie z nich zaliczenia oraz pozytywnej oceny z egzaminu.

##### **Egzamin:**

**Warunki przystąpienia do egzaminu:** Uzyskanie zaliczenia z ćwiczeń i wykładów.

**EGZAMIN:** pisemny w postaci testu – student uzupełnia test jednokrotnego wyboru. Otrzymanie oceny pozytywnej to uzyskanie co najmniej od 60% punktów z testu pisemnego.

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

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

Egzamin poprawkowy ma formę pisemną.

Dwa terminy egzaminu (zgodnie z regulaminem studiów UR rozdział 8, §29). W przypadku nieobecności na pierwszym terminie student nie otrzymuje zaliczenia (rozdział 9, §33). Nieobecność usprawiedliwiona zgodnie z regulaminem studiów UR (rozdział 8, §26).

Egzamin poprawkowy w celu poprawienia oceny pozytywnej jest niedopuszczalne (Regulamin studiów UR rozdział 8, §29)

##### **Wykład:**

**Semestr III:** zaliczenie na podstawie obecności i przygotowania pracy pisemnej na temat dotyczący żywienia człowieka

**Semestr IV:** zaliczenie na podstawie obecności i aktywności w trakcie wykładów

Zakres ocen: 2,0 – 5,0

##### Ocena wiedzy:

5,0 - wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 93-100%

4,5 - wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 85-92%

4,0 - wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 77-84%

3,5 - wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 69-76%

3,0 - wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 60-68%

2,0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie poniżej 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 w formie kolokwium

Zaliczenie semestru odbędzie się w postaci testu (pytania zamknięte i otwarte). Otrzymanie oceny pozytywnej to uzyskanie co najmniej 60% punktów.

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 posługuje się normami żywienia.

4.5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, dobrze wskazuje źródła rolę i składników pokarmowych w żywieniu człowieka oraz posługuje 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.

**Ocena kompetencji społecznych:**

Obserwacja w trakcie zajęć.

K\_Ko7 – student biernie uczestniczy w procesie badawczym. Jest członkiem zespołu lub grupy badawczej. Aktywnie angażuje się w opracowywanie badań indywidualnych lub grupowych.

**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	105
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	5
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	100
<b>SUMA GODZIN</b>	<b>210</b>
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	<b>7</b>

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

## 6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	<b>NIE DOTYCZY</b>
zasady i formy odbywania praktyk	<b>NIE DOTYCZY</b>

## 7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Dietetyka : żywienie zdrowego i chorego człowieka / Helena Ciborowska, Artur Ciborowski. - Wydanie V rozszerzone i uaktualnione. - Warszawa : PZWL, 2021.
2. Żywienie człowieka. 1, Podstawy nauki o żywieniu / redaktor naukowy Jan Gawęcki ; autorzy : Stanisław Berger [i 35 pozostałych]. - Wydanie IV. - Warszawa : PWN, 2022.
3. Żywienie człowieka zdrowego i chorego. 2 / redaktorzy naukowci: Marian Grzymisławski, Małgorzata Moszak ; autorzy : Joanna Bajerska [i 39 pozostałych]. - Wydanie III. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN SA, 2022.
4. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. Normy żywienia dla populacji polski i ich zastosowanie. Narodowy instytut zdrowia – państwowy zakład higieny, warszawa 2020.
5. Krauss H. Fizjologia żywienia. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2019.
6. Treść wykładów prezentujących aktualizowaną, opartą o wyniki badań i obserwacji naukowych opublikowanych w ostatnich latach i miesiącach w literaturze fachowej medycznej i dietetycznej.

Literatura uzupełniająca:

1. Grzymisławski M. Dietetyka kliniczna. Wyd. Lekarskie PZWL, warszawa 2019.
2. Ostrowska L. Dietetyka. Kompendium. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2020.

3. Jeznach-Steinhagen A. Żywnienie osób z cukrzycą i chorobami towarzyszącymi. red. naukowa Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2020.
4. Ostrowska L, Bogdański P., Mamcarz A. Otyłość i jej powikłania. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa, 2021.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej