

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne					
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ					
Kierunek studiów:	Dietetyka				
Poziom kształcenia:	studia pierwszego stopnia				
Profil kształcenia:	praktyczny				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa modułu kształcenia:	Podstawy żywienia człowieka				
Kod modułu kształcenia:	MK_D18				
Rodzaj modułu kształcenia:	obowiązkowy				
Rok studiów:	I	Formy zajęć i liczba godzin:			
Semestr:	I	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Seminarium
Liczba punktów ECTS:	5	40	30		
Forma zaliczenia:	egzamin				

Autor programu:

dr inż. Monika Bronkowska, dr inż. Ewa Walczak

Cele kształcenia:

- Cel1: Zapoznanie studenta z podstawowymi zagadnieniami z zakresu żywienia człowieka. Poznanie właściwości oraz źródeł podstawowych składników odżywczych (białek, tłuszczu, węglowodanów, witamin i składników mineralnych).
- Cel2: Zapoznanie studenta z zapotrzebowaniem, funkcjami w organizmie, skutkami niedoborów i nadmiarów składników odżywczych (białek, tłuszczu, węglowodanów, witamin i składników mineralnych).
- Cel3: Zapoznanie studenta z normami i zaleceniami żywieniowymi, zasadami racjonalnego żywienia oraz zasadami znakowania żywności.

Wymagania wstępne:

Wiedza w zakresie żywienia człowieka na poziomie ponadgimnazjalnym.

Efekty kształcenia:

Wiedza:

- EK1: Student zna właściwości i źródła podstawowych składników odżywczych oraz znaczenie dla organizmu człowieka.
- EK2: Student zna funkcje składników odżywczych w organizmie człowieka oraz konsekwencje zdrowotne popełnianych błędów żywieniowych
- EK3: Student zna normy i zalecenia żywieniowe dla osób zdrowych oraz zasady racjonalnego odżywiania się.

Umiejętności:

- EK4: Student umie omówić funkcje składników odżywczych w organizmie człowieka.
- EK5: Potrafi obliczać wartość odżywczą i energetyczną różnych produktów spożywczych oraz całodziennych racji pokarmowych. Potrafi ocenić sposób żywienia i odżywiania.

Kompetencje społeczne:

- EK6: Rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia się – podnoszenia kompetencji zawodowych i osobistych

Treści kształcenia:

Wykład:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
W1	Rola żywienia w życiu człowieka. Rys historyczny	2
W2	Białka – podział i charakterystyka wybranych grup białek spożywczych, rola białek w zachowaniu równowagi metabolicznej ustroju, ocena wartości odżywczej, źródła, zapotrzebowanie człowieka, przyczyny i skutki niedoborów	3
W3	Tłuszcze – podział i charakterystyka, rola w żywieniu człowieka, źródła, zapotrzebowanie, wpływ tłuszczów i cholesterolu na powstawanie zaburzeń metabolicznych ustroju	3
W4	Węglowodany – podział i charakterystyka, trawienie, rola w ustroju, źródła, indeks glikemiczny, zapotrzebowanie; błonnik - podział, działanie, zapotrzebowanie	3
W5	Makroskładniki pożywienia – podział i charakterystyka, biodostępność, interakcje, rola w zachowaniu homeostazy ustrojowej, zapotrzebowanie, skutki i przyczyny niedoborów oraz nadmiarów	2
W6	Mikroskładniki pożywienia – podział i charakterystyka, biodostępność, interakcje, rola w zachowaniu homeostazy ustrojowej, zapotrzebowanie, skutki i przyczyny niedoborów oraz nadmiarów	2
W7	Witaminy rozpuszczalne w wodzie – podział i charakterystyka witamin, źródła, zapotrzebowanie, przyczyny i skutki niedoborów oraz nadmiarów	2
W8	Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach – podział i charakterystyka witamin, źródła, zapotrzebowanie, przyczyny i skutki niedoborów oraz nadmiarów	2
W9	Charakterystyka żywieniowa grup produktów spożywczych – produkty roślinne	4
W10	Charakterystyka żywieniowa grup produktów spożywczych – produkty zwierzęce	4
W11	Zasady żywienia człowieka zdrowego – normy żywienia i wyżywienia dla różnych grup ludności, ogólne zasady racjonalnego układania jadłospisów i obliczenia ich wartości odżywczej.	4
W12	Zasady żywienia człowieka zdrowego - żywienie ludzi starszych, dzieci, kobiet w ciąży, aktualne zalecenia żywieniowe. Znakowanie żywności.	4
W13	Błędy żywieniowe. Higiena i bezpieczeństwo żywności, jej przechowywanie.	4
W14	Tradycje żywieniowe Polski i świata. Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania.	3

Ćwiczenia:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
C1	Podstawy nauki o żywieniu człowieka – metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia. Normy żywienia.	3
C2	Podstawy nauki o żywieniu człowieka - znakowanie żywności. Informacja żywieniowa	3
C3	Podstawy fizjologii żywienia. Ocena własnych wydatków energetycznych.	3
C4	Oznaczanie wartości energetycznej wybranych produktów spożywczych metodą Atwatera i Rozentała.	3
C5	Ocena wartości odżywczej białek. Efekt uzupełniania się białek.	3
C6	Tłuszcze i węglowodany w żywieniu człowieka.	3
C7	Węglowodany w żywieniu człowieka. Działanie enzymów trawiennych na przykładzie amylazy ślinowej.	3
C8	Rola składników mineralnych Ocena spożycia soli w aspekcie zdrowotnym.	3
C9	Rola witamin w organizmie. Oznaczanie zawartości witaminy C w produktach poddanych różnym metodom obróbki kulinarnej.	3
C10	Podsumowanie ćwiczeń – dyskusja wybranych zagadnień; Zaliczenie ćwiczeń	3

Metody kształcenia:

1. Wykłady informacyjne
2. Ćwiczenia teoretyczne- rozwiązywanie zadań, dyskusja

Metody weryfikacji efektów kształcenia:Ocena formująca:

1. Aktywność podczas zajęć
2. Kolokwium z ćwiczeń
3. Egzamin z materiału wykładowego
4. Obserwacja

Ocena podsumowująca:

1. Średnia ważona ocen formujących

Akceptowalny poziom osiągnięcia efektów kształcenia:

- EK1: Student uzyskuje 51% maksymalnej liczby punktów z części dotyczącej efektu kształcenia 1 egzaminu końcowego
- EK2: Student uzyskuje 51% maksymalnej liczby punktów z części dotyczącej efektu kształcenia 2 egzaminu końcowego
- EK3: Student uzyskuje 51% maksymalnej liczby punktów z części dotyczącej efektu kształcenia 3 egzaminu końcowego
- EK4: Student zalicza wszystkie ćwiczenia związane z efektem kształcenia 4 - otrzymuje ocenę średnią z przygotowania do ćwiczeń 3.0
- EK5: Student zalicza wszystkie ćwiczenia związane z efektem kształcenia 5 - otrzymuje ocenę średnią z przygotowania do ćwiczeń 3.0
- EK6: Student wykazuje aktywną postawę na zajęciach, współpraca grupą

Całkowity nakład pracy studenta:

Godziny kontaktowe (wykład, ćwiczenia, laboratorium, seminarium, projekt, konsultacje, obecność na egzaminie itd.)	80
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	20
Przygotowanie się do kolokwium	15
Przygotowanie się do egzaminu	15
Przygotowanie pracy samokształceniowej	0
Inne	0
Razem	130
Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	5
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach godzin kontaktowych	3
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	0
Procent programu modułu realizowany w ramach godzin kontaktowych	62
Procent programu modułu realizowany w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	0

Tabela odniesień dla modułu kształcenia

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cel kształcenia	Treści programowe	Metody kształcenia	Metody weryfikacji efektów kształcenia
EK1	K_W01 K_W08	Cel 1	W1 -W10,	Wykłady informacyjne	Egzamin
EK2	K_W08 K_W18	Cel 2	W1 - W14	Wykłady informacyjne	Egzamin
EK3	K_W18	Cel 3	W11, W12	Wykłady informacyjne	Egzamin
EK4	K_U26	Cel 1	C2, C3, C6- C10	Rozwiązywanie zadań, dyskusja	Aktywność podczas zajęć Kolokwium Obserwacja
EK5	K_U14 K_U15	Cel 2	C1, C4, C5, C8 – C10	Rozwiązywanie zadań, dyskusja	Aktywność podczas zajęć Kolokwium Obserwacja
EK6	K_K02	Cel 2	C1 - C10	Rozwiązywanie zadań, dyskusja	Obserwacja

LITERATURA PODSTAWOWA:

1. Gawęcki J., Hryniewiecki L (red.). Żywnienie człowieka. Podstawy nauki i żywieniu. PWN, Warszawa. 2010.
2. Hasik J., Gawęcki J. (red.). Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. PWN, Warszawa, 2010.
3. Bułhak-Jachymczyk B., Jarosz M. Normy żywienia człowieka Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. PZWL, Warszawa, 2008.

LITERATURA UZUPEŁNIAJACA:

1. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, H. Ciborowska, A. Rudnicka, PZWL 2000.
2. Podstawy nauki o żywieniu człowieka – red. J. Biernat, WUP, 2009.
3. Białka w żywności i żywieniu; Prawda o tłuszczach; Współczesna wiedza o węglowodanach; pod red. Jana Gawęckiego, Wydawnictwo AR Poznań, Instytut Danone Fundacja Promocji Zdrowego Żywienia 1996-1998.
4. Żywnienie człowieka – ćwiczenia, J. Gawęcki, J. Jeszka, PWN 1995.