

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:	Żywienie człowieka				
Kod modułu kształcenia:	MK_D38				
Rodzaj modułu kształcenia:	obowiązkowy				
Rok studiów:	I	Formy zajęć i liczba godzin:			
Semestr:	II	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Seminarium
Liczba punktów ECTS:	4	30		30	
Forma zaliczenia:	zaliczenie na ocenę				

Autor programu:

dr inż. Ewa Walczak

Cele kształcenia:

Cel1: Pogłębienie wiedzy z zakresu składu i właściwości żywności,

Cel2: Znajomość zapotrzebowania organizmu na wybrane składniki pokarmowe, z uwzględnieniem aktualnego stanu odżywienia

Wymagania wstępne:

Podstawowa wiedza, umiejętności oraz kompetencje w zakresie żywienia człowieka.

Efekty kształcenia:

Wiedza:

EK1: Student zna znaczenie składników odżywczych dla organizmu człowieka

EK2: Student zna normy i zalecenia żywieniowe

Umiejętności:

EK3: Student potrafi obliczyć wartość odżywczą i energetyczną różnych produktów spożywczych

EK4: Student potrafi obliczyć wartość odżywczą i energetyczną całodziennych racji pokarmowych

Kompetencje społeczne:

EK5: Rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się – podnoszenia kompetencji zawodowych i osobistych

EK6: Ma świadomość znaczenia jakości żywności i żywienia dla zdrowia człowieka.

Treści kształcenia:**Wykład:**

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
W1	Rys historyczny ewolucji odżywiania. Skład organizmu człowieka. Żywność a rozwój osobniczy	2
W2	Białka, węglowodany, tłuszcze – podział, rola w żywieniu, trawienie i wchłanianie, wartość odżywcza, źródła.	3
W3	Błonnik pokarmowy.	2
W4	Rola wody w organizmie bilans wody w organizmie, skutki niedoboru i nadmiaru wody, zapotrzebowanie, kontrola podaży płynów, równowaga kwasowo-zasadowa, kwasica, zasadowica, produkty kwasowo- i zasadowotwórcze. Gospodarka wodno-elektrolitowa oraz równowaga kwasowo-zasadowa organizmu.	3
W5	Składniki mineralne, witaminy – funkcje w organizmie, zapotrzebowanie i źródła	2
W6	Wartość odżywcza i jakość zdrowotna żywności. Wzbogacanie żywności i jej suplementacja	3
W7	Podział produktów spożywczych. Żywność wzbogacona. Żywność funkcjonalna	3
W8	Normy żywienia i wyżywienia. Normy żywieniowe w Polsce.	2
W9	Procesy przemiany materii, bilans energetyczny ustroju. Źródła energii. Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia.	3
W10	Niedożywienie - przyczyny i skutki. Ocena stopnia niedożywienia. Skutki niedoborów i nadmiarów składników odżywczych	4
W11	Różne rodzaje żywności, np.: ekologiczna, funkcjonalna, GMO	3

Laboratorium:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
L1	Wartość odżywcza białek: obliczanie zawartości aminokwasów egzogennych w diecie, udziału białka zwierzęcego w spożyciu białka ogółem oraz udziału białek w spożyciu energii	5
L2	Tłuszcze w żywieniu człowieka. Określanie zawartości tłuszczu, Kwasów tłuszczowych (w tym NNKT) i cholesterolu wybranych produktów spożywczych i całodiennej racji pokarmowej. Przegląd i charakterystyka asortymentu margaryn (na podstawie analizy opakowań).	3
L3	Węglowodany w żywieniu człowieka. Określanie zawartości węglowodanów w wybranych produktach spożywczych i całodiennej racji pokarmowej. obliczanie wielkości spożycia włókna pokarmowego oraz sacharozy w diecie, określanie udziału węglowodanów w spożyciu energii,	3
L4	Składniki mineralne w diecie: obliczanie zawartości składników mineralnych w diecie, procentowego pokrycia normy spożycia składników mineralnych, zawartość sodu w produktach spożywczych	4
L5	Ocena i rola produktów spożywczych ze względu na zawartość błonnika pokarmowego. Wylizywanie zawartości błonnika w jadłospisie Modyfikacje jadłospisu w zależności od zalecanej	3

	ilości błonnika pokarmowego	
L6	Witaminy w diecie: obliczanie zawartości witamin w diecie, procentowego pokrycia normy spożycia witamin, określanie udziału produktu w diecie jako źródła witamin	3
L7	Metody jakościowe i ilościowe oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia. Zastosowanie programów komputerowych do oceny sposobu żywienia. Normy żywienia, zasady zdrowego żywienia wg Instytutu Żywności i Żywienia	3
L8	Badanie ilości spożytej wody na przykładzie własnego jadłospisu.	3
L9	Badanie wybranych produktów spożywczych pod kątem wpływu na równowagę kwasowo-zasadową	3

Metody kształcenia:

1. Wykłady informacyjne
2. Wykłady problemowe
3. Zajęcia laboratoryjne - obliczeniowe
4. Dyskusja, praca w zespole

Metody weryfikacji efektów kształcenia:

Ocena formująca:

1. Aktywność podczas zajęć
2. Kolokwium z zajęć laboratoryjnych
3. Zaliczenie na ocenę 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 kolokwium końcowego
- EK2: Student uzyskuje 51% maksymalnej liczby punktów z części dotyczącej efektu kształcenia 2 kolokwium końcowego
- EK3: Student zalicza wszystkie ćwiczenia związane z efektem kształcenia 3 - otrzymuje ocenę średnią z przygotowania do ćwiczeń 3.0
- EK4: Student zalicza wszystkie ćwiczenia związane z efektem kształcenia 4 - otrzymuje ocenę średnią z przygotowania do ćwiczeń 3.0
- EK5: Student wykazuje chęć pogłębiania wiedzy
- 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.)	70
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	20
Przygotowanie się do kolokwium	15
Przygotowanie się do egzaminu	0
Przygotowanie pracy samokształceniowej	0
Inne	0
Razem	105

Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	4
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach godzin kontaktowych	2
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	1
Procent programu modułu realizowany w ramach godzin kontaktowych	67
Procent programu modułu realizowany w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	29

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_W04 K_W08	Cel 1	W1 -W7, W11	Wykłady informacyjne Wykłady problemowe	Zaliczenie na ocenę
EK2	K_W16 K_W18	Cel 2	W8-W10	Wykłady informacyjne Wykłady problemowe	Zaliczenie na ocenę
EK3	K_U15	Cel 2	L1 - L9	Zajęcia obliczeniowe	Kolokwium
EK4	K_U11 K_U15	Cel 2	L1 - L9	Zajęcia obliczeniowe	Kolokwium
EK5	K_K02	Cel 1, 2	L7	Dyskusja, praca w zespole	Obserwacja
EK6	K_K04	Cel 1, 2	L1 - L9	Dyskusja, praca w zespole	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 UZUPEŁNIAJĄCA:

1. Podstawy nauki o żywieniu człowieka – red. J. Biernat, WUP, 2009.
2. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, H. Ciborowska, A. Rudnicka, PZWL 2000.