

## KARTA MODUŁU 2022/2023

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE							
<b>COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ</b>							
<b>Kierunek studiów:</b>	Dietetyka						
<b>Poziom studiów:</b>	I stopień						
<b>Profil studiów:</b>	praktyczny						
<b>Forma studiów:</b>	stacjonarne						
<b>Nazwa modułu:</b>	Żywienie człowieka						
<b>Rodzaj modułu:</b>	Obowiązkowy						
<b>Język wykładowy:</b>	Język polski*						
<b>Rok studiów:</b>	1	<b>Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:</b>					
<b>Semestr:</b>	2	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
<b>Liczba punktów ECTS ogółem:</b>	3	25	25	-	-	-	-
<b>Forma zaliczenia:</b>	Zaliczenie na ocenę						
<b>Wymagania wstępne:</b>	Podstawowa wiedza, umiejętności oraz kompetencje w zakresie żywienia człowieka.						
II. CELE KSZTAŁCENIA							
<b>Cele kształcenia:</b>							
<p><b>Cel 1:</b> Pogłębienie wiedzy z zakresu składu i właściwości żywności,</p> <p><b>Cel 2:</b> Znajomość zapotrzebowania organizmu na wybrane składniki pokarmowe, z uwzględnieniem aktualnego stanu odżywienia</p>							
III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW							
Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:					Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji
<b>wiedzy:</b>							
1	Zna budowę, sposób biosyntezy i funkcje fizjologiczne białek, tłuszczów, węglowodanów. Rozumie funkcje witamin, hormonów i metabolitów wtórnych oraz elektrolitów i pierwiastków śladowych.					K1D_W01	Kolokwium
2	Zna procesy metaboliczne, rozumie i potrafi wyjaśnić wzajemne zależności pomiędzy układem pokarmowym, a układem nerwowym, krążenia i oddychania, moczowym i dokrewnym					K1D_W04	Kolokwium
3	Ma wiedzę z zakresu składu oraz właściwości surowców, produktów żywnościowych i dodatków do żywności. Zna rolę składników odżywczych w przemianach metabolicznych organizmu oraz jego zapotrzebowanie energetyczne.					K1D_W08	Kolokwium
4	Zna metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia z uwzględnieniem dzieci i młodzieży.					K1D_W16	Kolokwium
5	Ma wiedzę z zakresu zaleceń i norm żywieniowych, zasad żywienia różnych grup społecznych ludzi w zdrowiu i w chorobie, w tym typy stosowanych diet. Zna powiązania między nieprawidłowym żywieniem, a wybranymi chorobami, przyczynami i skutkami zaburzeń odżywiania z uwzględnieniem profilaktyki żywieniowej w wybranych chorobach.					K1D_W18	Kolokwium

<b>umiejętności:</b>			
1	Student potrafi określić sposób żywienia, stan odżywienia, zdefiniować problemy żywieniowe różnych grup ludności, osób zdrowych i chorych oraz zaplanować diety i wdrożyć żywienie dostosowane do ich potrzeb.	K1D_U11	Kolokwium
2	Umie posługiwać się aktualnymi zaleceniami żywieniowymi i normami stosowanymi w zakładach żywienia zbiorowego i żywieniu człowieka.	K1D_U14	Kolokwium
3	Potrafi określić wartość odżywczą i energetyczną diet na podstawie tabel wartości odżywczej produktów spożywczych i typowych potraw oraz w oparciu o programy komputerowe.	K1D_U15	Kolokwium
4	Potrafi zaplanować i zorganizować żywienie zbiorowe.	K1D_U17	Kolokwium
<b>kompetencje społecznych:</b>			
1	Posiada umiejętność stałego dokształcania się.	K1D_K02	Obserwacja
2	Przestrzega zasad etyki zawodowej. Przestrzega tajemnicy obowiązującej pracowników. Ma świadomość znaczenia społecznej, zawodowej i etycznej odpowiedzialności za wysoką jakość żywności i żywienia.	K1D_K04	Obserwacja
<b>IV. TREŚCI PROGRAMOWE</b>			
<b>Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)</b>			
<b>Wykład</b>			
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S	
Wykład 1	Pokarm w świetle definicji. Skład organizmu człowieka. Żywnienie a rozwój osobniczy.	4	
Wykład 2	Podstawowe składniki pokarmowe - podział, rola w żywieniu, trawienie i wchłanianie, wartość odżywcza, źródła. Cz.1. : białko i tłuszcz.	3	
Wykład 3	Podstawowe składniki pokarmowe - podział, rola w żywieniu, trawienie i wchłanianie, wartość odżywcza, źródła. Cz.2. : cukry o wartości odżywczej i nieodżywczej, znaczenie włókna pokarmowego.	3	
Wykład 4	Determinanty wykorzystania składników odżywczych: strawność, wchłanianie, składniki antyodżywcze i sposoby ich eliminacji.	4	
Wykład 5	Składniki biologicznie aktywne: funkcje w organizmie, zapotrzebowanie, źródła	4	
Wykład 6	Woda: rola w organizmie, bilans; zapotrzebowanie: skutki niedoboru i nadmiaru, Równowaga kwasowo-zasadowa, acidoza, alkaloza, produkty kwaso- i zasadotwórcze	2	
Wykład 7	Podział produktów spożywczych.	5	
<b>Laboratorium</b>			
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S	
Ćwiczenie 1	Wartość odżywcza białek: obliczanie zawartości aminokwasów egzogennych w diecie, udziału białka zwierzęcego w spożyciu białka ogółem oraz udziału białek w spożyciu energii.	6	
Ćwiczenie 2	Tłuszcze w żywieniu człowieka. Określanie zawartości tłuszczu, Kwasów tłuszczowych (w tym NNKT) i cholesterolu wybranych produktach spożywczych i całodziennej racji pokarmowej. Przegląd i charakterystyka asortymentu margaryn (na podstawie analizy opakowań).	4	
Ćwiczenie 3	Węglowodany w żywieniu człowieka. Określanie zawartości węglowodanów w wybranych produktach spożywczych i całodziennej racji pokarmowej. obliczanie wielkości spożycia włókna pokarmowego oraz sacharozy w diecie, określanie udziału węglowodanów w spożyciu energii.	4	
Ćwiczenie 4	Składniki mineralne w diecie: obliczanie zawartości składników mineralnych w diecie, procentowego pokrycia normy spożycia składników mineralnych, zawartość sodu w produktach spożywczych.	4	
Ćwiczenie 5	Ocena i rola produktów spożywczych ze względu na zawartość błonnika pokarmowego. Wylizywanie zawartości błonnika w jadłospisie Modyfikacje jadłospisu w zależności od zalecanej ilości błonnika pokarmowego.	3	
Ćwiczenie 6	Witaminy w diecie: obliczanie zawartości witamin w diecie, procentowego pokrycia normy spożycia witamin, określanie udziału produktu w diecie jako źródła witamin	3	
Ćwiczenie 7	Badanie ilości spożytej wody na przykładzie własnego jadłospisu.	3	

Ćwiczenie 8	Badanie wybranych produktów spożywczych pod kątem wpływu na równowagę kwasowo-zasadową.	3
<b>V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE</b>		
<p><b>1. Metody kształcenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykład multimedialny</li> <li>• Wykład informacyjny</li> <li>• Ćwiczenia problemowe z obliczeniami przy tablicy</li> <li>• Ćwiczenia teoretyczne</li> <li>• Ćwiczenia praktyczne</li> <li>• Zajęcia obliczeniowe</li> <li>• Prezentacja</li> </ul> <p><b>2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Projektor/tablica multimedialna</li> <li>• Tablica</li> <li>• Sprzęt laboratoryjny</li> <li>• Sprzęt medyczny</li> <li>• Sprzęt do praktycznej nauki zawodu</li> </ul>		
<b>VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU</b>		
<p><b>Forma zaliczenia modułu.</b>  <b>Zaliczenie na ocenę</b></p> <p><b>Kryteria oceny formującej***:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krótkie zadania domowe</li> <li>• Aktywność na zajęciach</li> <li>• Kolokwium</li> <li>• Obserwacja</li> <li>• Test</li> <li>• Prezentacja</li> <li>• Sprawozdania</li> </ul> <p><b>Kryteria oceny podsumowującej***</b></p> <p><b>5,0</b> – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w dietetyce. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.</p> <p><b>4,5</b> – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w dietetyce. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.</p> <p><b>4,0</b> – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w dietetyce. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.</p> <p><b>3,5</b> – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w dietetyce. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.</p> <p><b>3,0</b> – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w dietetyce. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje pozytywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.</p> <p><b>2,0</b> – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonane zadania są nieprawidłowe, większość wymaga korekty ze strony prowadzącego, brak samodzielności w wykonaniu czynności i zadań, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w dietetyce. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.</p> <p><b>Ocena podsumowująca***:</b>  Średnia arytmetyczna ocen formujących.</p>		

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA	
Kategoria	Obciążenie studenta
<b>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</b>	50
Udział w wykładach	25
Udział w innych formach zajęć	25
Inne (-)	-
<b>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</b>	
Przygotowanie do wykładu	10
Przygotowanie do innych form zajęć	10
Przygotowanie do egzaminu	
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć	
Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.)	5
<b>Łączna liczba godzin</b>	75
<b>Punkty ECTS za moduł</b>	3
VIII. ZALECANA LITERATURA	
<b>Literatura podstawowa:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gawęcki J., Hryniewiecki L (red.). Żywność człowieka. Podstawy nauki i żywienia. PWN, Warszawa. 2010.</li> <li>Hasik J., Gawęcki J. (red.). Żywność człowieka zdrowego i chorego. PWN, Warszawa, 2010.</li> <li>Bułhak-Jachymczyk B., Jarosz M. Normy żywienia człowieka Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. PZWL, Warszawa, 2008.</li> </ol>	
<b>Literatura uzupełniająca:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Podstawy nauki o żywieniu człowieka – red. J. Biernat, WUP, 2009.</li> <li>Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka, H. Ciborowska, A. Rudnicka, PZWL 2000.</li> </ol>	

\*należy odpowiednio wypełnić

\*\*należy wpisać formę/formy przypisane do modułu określone w programie studiów (wykład, ćwiczenia, seminarium, konwersatorium, lektorat, laboratorium, warsztat, projekt, zajęcia praktyczne, zajęcia terenowe, zajęcia wychowania fizycznego, praktyka zawodowa, inne)

\*\*\* należy wpisać odpowiednie kryteria oceny