

KARTA MODUŁU 2023/2024

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ

Kierunek studiów:	Zdrowie publiczne						
Poziom studiów:	II stopień						
Profil studiów:	praktyczny						
Forma studiów:	stacjonarne						
Nazwa modułu:	Żywnienie człowieka.						
Rodzaj modułu:	Obowiązkowy						
Język wykładowy:	Język polski*						
Rok studiów:	1	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:	1	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:	2	15	-	20	-	-	-
Forma zaliczenia:	Zaliczenie na ocenę						
Wymagania wstępne:	Posiada podstawową wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii i psychologii człowieka.						

II. CELE KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia:

- Cel1:** Przekazanie informacji o podstawach fizjologii i biochemii odżywiania człowieka.
Cel2: Poznanie zależności między środowiskiem, pożywieniem a organizmem człowieka.
Cel3: Propagowanie zasad racjonalnego żywienia.

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
wiedzy:			
1	Student zna fizyczne, chemiczne i biologiczne zagadnienia w zakresie nauk o zdrowiu, nauk medycznych oraz nauk o kulturze fizycznej właściwe w odniesieniu do studiowanego kierunku.	K2ZP_W01	Kolokwium
2	Student posiada rozszerzoną wiedzę na temat żywienia człowieka w zdrowiu i chorobie.	K2ZP_W08	Kolokwium
umiejętności:			
1	Student ma umiejętności proponowania właściwych działań w zakresie promocji zdrowia z uwzględnieniem potrzeb dla różnych grup wiekowych.	K2ZP_U13	Kolokwium
kompetencji społecznych:			
1	Student przejawia zaangażowanie w promocję zdrowia publicznego i wykazuje zainteresowanie problemami polityki społecznej i zdrowotnej.	K2ZP_K04	Kolokwium
2	Student jest gotów do rozwiązywania problemów etycznych związanych z wykonywaniem zawodu.	K2ZP_K09	Kolokwium

IV. TREŚCI PROGRAMOWE

Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)

Wykład

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Wykład 1	Podstawy fizjologii odżywiania człowieka. Homeostaza organizmu.	3

Wykład 2	Białka, węglowodany, tłuszcze – podział, rola w żywieniu, wartość odżywcza, źródła. Błonnik pokarmowy. Rola wody w organizmie. Skutki niedoboru i nadmiaru wody, zapotrzebowanie, równowaga kwasowo-zasadowa, produkty kwasowo- i zasadowe. Gospodarka wodno-elektrolitowa. Składniki mineralne, witaminy – funkcje w organizmie, zapotrzebowanie i źródła.	6
Wykład 3	Normy żywienia i wyżywienia. Normy żywieniowe w Polsce	1
Wykład 4	Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia	1
Wykład 5	Choroby związane z żywnością, żywieniem i odżywianiem. Wskazywanie zagrożeń wynikających z niewłaściwego odżywiania, określenie zaleceń dietetycznych najlepiej służących utrzymaniu zdrowia.	4

Ćwiczenia

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Ćwiczenie 1	Zasady racjonalnego żywienia człowieka, edukacja żywieniowa.	3
Ćwiczenie 2	Podstawowa i ponadpodstawowa przemiana materii. Bilans energetyczny organizmu. Wartość energetyczna pożywienia oraz metody jej określania. Ocena gęstości energetycznej produktów spożywczych. Ocena sposobu żywienia na przykładzie własnym.	7
Ćwiczenie 3	Podział produktów żywnościowych. Charakterystyka 12 grup produktów spożywczych. Wartość odżywcza, składniki antyodżywcze produktów spożywczych.	3
Ćwiczenie 4	Zachowania zdrowotne związane z odżywianiem się. Charakterystyka i podział diet.	4
Ćwiczenie 5	Profilaktyka chorób żywieniowo-zależnych.	3

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia:

- Wykład informacyjny;
- Dyskusja dydaktyczna;
- Pokaz;
- Ćwiczenia przedmiotowe;

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- Projektor/tablica multimedialna
- Tablica
- Sprzęt do praktycznej nauki zawodu

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

Forma zaliczenia modułu.

Zaliczenie na ocenę

Kryteria oceny formującej***:

- Kolokwium;
- Aktywność podczas zajęć;

Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określone są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	35
Udział w wykładach	15
Udział w innych formach zajęć	20
Inne (-)	-
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	15
Przygotowanie do wykładu	-
Przygotowanie do innych form zajęć	10
Przygotowanie do egzaminu	5
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć	-
Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.)	-
Łączna liczba godzin	50
Punkty ECTS za moduł	2
VIII. ZALECANA LITERATURA	
Literatura podstawowa: 1. Gawęcki J., Hryniewiecki L., Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wyd.Naukowe PWN. Warszawa, 2000. 2. Przygoda B., Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Tabele składu i wartości odżywczej żywności, 2005, PZWL – Wydawnictwo Lekarskie 3. Peckenpaugh N., wyd. I polskie, red. D. Gajewska, Podstawy żywienia i dietoterapia Urban & Partner, 2011 4. Ciborowska H., Rudnicka A., Żywność zdrowego i chorego człowieka, PZW, 2010	
Literatura uzupełniająca: 1. Iwanow K., Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw, PZWL, 2011 2. Poniewierka E., Dietetyka oparta na dowodach, MedPharm Polska 2016	

*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