

KARTA MODUŁU 2024/2025

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE							
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:		Fizjoterapia					
Poziom studiów:		magisterskie					
Profil studiów:		praktyczny					
Forma studiów:		stacjonarne					
Nazwa modułu:		Żywienie człowieka					
Rodzaj modułu:		Autorska oferta uczelni – moduł uzupełniający					
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 z oceną					
Wymagania wstępne:		Posiada podstawową wiedzę z zakresu biologii.					
II. CELE KSZTAŁCENIA							
Cele kształcenia:							
Cel 1: Przekazanie informacji o podstawach fizjologii i biochemii odżywiania człowieka. Cel 2: Poznanie zależności między środowiskiem, pożywieniem a organizmem człowieka. Cel 3: Propagowanie zasad zdrowego żywienia.							
III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH							
Efekt uczenia się	Student, który zaliczył moduł w zakresie:						Odniesienie do efektów kierunkowych
wiedzy:							
1	zna i rozumie zewnętrzne czynniki fizyczne i ich wpływ na organizm człowieka;						A.W12.
2	zna i rozumie mechanizmy rozwoju zaburzeń czynnościowych oraz patofizjologiczne podłoże rozwoju chorób;						A.W17.
3	zna i rozumie zasady edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia oraz elementy polityki społecznej dotyczącej ochrony zdrowia;						B.W12.
umiejętności:							
1	potrafi oceniać wpływ czynników fizycznych na organizm człowieka, odróżniając reakcje prawidłowe i zaburzone;						A.U8.
2	potrafi organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności;						B.U4.
kompetencji społecznych:							
1	jest gotów do nawiązania i utrzymania pełnego szacunku kontaktu z pacjentem, a także okazywania zrozumienia dla różnic światopoglądowych i kulturowych;						K1.
2	jest gotów do prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem						K3.

	zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty;	
3	jest gotów do przestrzegania praw pacjenta i zasad etyki zawodowej;	K4.
4	jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;	K5.
5	jest gotów do korzystania z obiektywnych źródeł informacji;	K6.
6	jest gotów do przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób;	K9.
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	Człowiek – istota cudzożywna. Zakres potrzeb pokarmowych. Pojęcia podstawowe	2
Wykład 2	Anatomiczne i fizjologiczne podstawy żywienia	2
Wykład 3	Makroskładniki odżywcze. Cz. 1. Białko (wartość odżywcza, znaczenie zdrowotne)	2
Wykład 4	Makroskładniki odżywcze. Cz. 2. Tłuszcz (wartość odżywcza, znaczenie zdrowotne). Cz. 3. Węglowodany (wartość odżywcza, znaczenie zdrowotne). Włókno pokarmowe i mikrobiota	4
Wykład 5	Mikroskładniki odżywcze. Wybrane witaminy i minerały – role klasyczne i działanie prozdrowotne	2
Wykład 6	Determinanty wykorzystania składników odżywczych: strawność, przetwarzanie, przechowywanie, składniki antyodżywcze	4
Wykład 7	Określanie potrzeb pokarmowych. Podstawy normowania	2
Wykład 8	Niedożywienie i przeżywienie: adaptacja i przeciwdziałanie – pomiary antropometryczne	2
Ćwiczenia		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Ćwiczenie 1	Podstawy nauki o żywieniu człowieka. Zasady racjonalnego odżywiania.	2
Ćwiczenie 2	Piramida żywienia i aktywności fizycznej. Talerz zdrowia. Charakterystyka wartości odżywczej wybranych grup produktów spożywczych.	2
Ćwiczenie 3	Białka w żywieniu człowieka – rola i źródła.	2
Ćwiczenie 4	Tłuszcze w żywieniu człowieka – rola i źródła.	2
Ćwiczenie 5	Węglowodany w żywieniu człowieka – rola i źródła. Rola błonnika pokarmowego w prewencji chorób cywilizacyjnych.	2
Ćwiczenie 6	Rola wody w organizmie człowieka	2
Ćwiczenie 7	Metody oceny zapotrzebowania na energię. Bilans energetyczny.	4
Ćwiczenie 8	Metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia. Normy żywienia.	4
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE		
1. Metody kształcenia: - Wykład multimedialny - Ćwiczenia praktyczne - Ćwiczenia problemowe z obliczeniami przy tablicy - Zajęcia obliczeniowe - Prezentacja - Dyskusja, praca w zespole 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne: - Projektor/tablica multimedialna - Sprzęt do praktycznej nauki zawodu - Tablica		
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU		
1. Formy zaliczenia:		

- zaliczenie z oceną

2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:

- Kolokwium/Test
- Projekt
- Aktywność na zajęciach
- Obserwacja

3. Podstawowe kryteria oceny:

Test z materiału wykładowego:

100%-91% - bdb

90%-81% - db plus

80%-71% - db

70%-61% - dst plus

60%-51% - dst

50% i mniej – ndst

Ocena podsumowująca***:

Średnia arytmetyczna ocen formujących.

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	
Udział w wykładach	15
Udział w innych formach zajęć	20
Inne (-)	-
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	
Przygotowanie do wykładu	5
Przygotowanie do innych form zajęć (ćwiczenia)	5
Przygotowanie do egzaminu	
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć (ćwiczenia)	5
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. Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Gawęcki J. (red.) PWN W-wa 2012
2. Fizjologia żywienia. Krauss H. (red.) PZWL Warszawa 2022

Literatura uzupełniająca:

1. Iwanow K., Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B. Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. PZWL - Wydawnictwo Lekarskie. Warszawa, 2011.
2. Jaworska G. Puchalski C., Witczak T., Gajdek G. Postęp w naukach o żywieniu człowieka. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2020