

KARTA MODUŁU 2025/2026

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE								
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ								
Kierunek studiów:		Dietetyka						
Poziom studiów:		I stopień						
Profil studiów:		praktyczny						
Forma studiów:		stacjonarne						
Nazwa modułu:		Żywienie człowieka						
Rodzaj modułu:		Moduł kształcenia kierunkowego						
Język wykładowy:		Język polski*						
Rok studiów:		1	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:		2	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminariu m	Zajęcia praktyczn e	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:		3	20	20	-	-	-	-
Forma zaliczenia:		Zaliczenie z oceną						
Wymagania wstępne:		Podstawowa wiedza, umiejętności oraz kompetencje w zakresie żywienia człowieka.						
II. CELE KSZTAŁCENIA								
Cele kształcenia:								
Cel 1: Zapoznanie z zasadami i znaczeniem higieny i bezpieczeństwa żywności. Cel 2: Zapoznanie się z zasadami żywienia dla wybranych grup populacyjnych oraz w wybranych chorobach								
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 budowę, sposób biosyntezy i funkcje fizjologiczne białek, tłuszczów, węglowodanów. Rozumie funkcje witamin, hormonów i metabolitów wtórnych oraz elektrolitów i pierwiastków śladowych.						K1D_W01	
2	Zna procesy metaboliczne, rozumie i potrafi wyjaśnić wzajemne zależności pomiędzy układem pokarmowym, a układem nerwowym, krążenia i oddychania, moczowym i dokrewnym.						K1D_W04	
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	
4	Zna metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia z uwzględnieniem dzieci i młodzieży.						K1D_W16	
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	
umiejętności:								
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	
2	Umie posługiwać się aktualnymi zaleceniami żywieniowymi i normami stosowanymi w zakładach żywienia zbiorowego i żywieniu człowieka.						K1D_U14	

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
4	Potrafi zaplanować i zorganizować żywienie zbiorowe.	K1D_U17
kompetencji społecznych:		
1	Posiada umiejętność stałego dokształcania się	K1D_K02
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
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/N
Wykład 1	Pokarm w świetle definicji. Skład organizmu człowieka. Żywienie a rozwój osobniczy.	2
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.	3
Wykład 5	Składniki biologicznie aktywne: funkcje w organizmie, zapotrzebowanie, źródła	3
Wykład 6	Woda: rola w organizmie, bilans; zapotrzebowanie: skutki niedoboru i nadmiaru, Równowaga kwasowo-zasadowa, acidoza, alkalozja, produkty kwaso- i zasadowotwórcze	3
Wykład 7	Podział produktów spożywczych.	3
Laboratorium		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Laboratorium 1	Wartość odżywcza białek: obliczanie zawartości aminokwasów egzogennych w diecie, udziału białka zwierzęcego w spożyciu białka ogółem oraz udziału białek w spożyciu energii.	3
Laboratorium 2	Tłuszcze w żywieniu człowieka. Określanie zawartości tłuszczu, Kwasów tłuszczowych (w tym NNKT) i cholesterolu wybranych produktach spożywczych i całodiennej racji pokarmowej. Przegląd i charakterystyka asortymentu margaryn (na podstawie analizy opakowań).	3
Laboratorium 3	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
Laboratorium 4	Składniki mineralne w diecie: obliczanie zawartości składników mineralnych w diecie, procentowego pokrycia normy spożycia składników mineralnych, zawartość sodu w produktach spożywczych.	3
Laboratorium 5	Ocena i rola produktów spożywczych ze względu na zawartość błonnika pokarmowego. Wyliczanie zawartości błonnika w jadłospisie Modyfikacje jadłospisu w zależności od zalecanej ilości błonnika pokarmowego.	3
Laboratorium 6	Witaminy w diecie: obliczanie zawartości witamin w diecie, procentowego pokrycia normy spożycia witamin, określanie udziału produktu w diecie jako źródła witamin	3
Laboratorium 7	Badanie ilości spożytej wody na przykładzie własnego jadłospisu.	2
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE		
1. Metody kształcenia: • Wykłady informacyjne • Wykłady problemowe • Zajęcia laboratoryjne – obliczeniowe • Dyskusja, • praca w zespole 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne: • Projektor/tablica multimedialna • Tablica • Sprzęt laboratoryjny		

• Sprzęt do praktycznej nauki zawodu	
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU	
1. Formy zaliczenia: • zaliczenie z oceną 2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się: • Kolokwium • Obserwacja zachowań • Przygotowanie do zajęć • Aktywność na zajęciach • Sprawozdania/ Prace obliczeniowe 3. 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)	40
Udział w wykładach	20
Udział w innych formach zajęć (**)	20
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	35
Przygotowanie do wykładu	10
Przygotowanie do innych form zajęć (**)	15
Przygotowanie do egzaminu	
Przygotowanie do zaliczenia innych form zajęć (**)	10
Łączna liczba godzin	75
Punkty ECTS za moduł	3
VIII. ZALECANA LITERATURA	
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	

Na kierunkach studiów, na których obowiązują standardy kształcenia oraz odrębne przepisy określone przez właściwego ministra, karty modułów powinny także uwzględniać powyższe uregulowania

*należy odpowiednio wypełnić

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