KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE							
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:	DIETETYKA						
Poziom studiów:	studia pierwszego stopnia						
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					
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	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych
wiedzy:		
W01	Zna budowę, sposób biosyntezy i funkcje fizjologiczne białek, tłuszczów, węglowodanów. Rozumie funkcje witamin, hormonów i metabolitów wtórnych oraz elektrolitów i pierwiastków śladowych.	K1D_W01
W02	Zna procesy metaboliczne, rozumie i potrafi wyjaśnić wzajemne zależności pomiędzy układem pokarmowym, a układem nerwowym, krążenia i oddychania, moczowym i dokrewnym.	K1D_W04
W03	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
W04	Zna metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia z uwzględnieniem dzieci i młodzieży.	K1D_W16
W05	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:		
U01	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
U02	Umie posługiwać się aktualnymi zaleceniami żywieniowymi i normami stosowanymi w zakładach żywienia zbiorowego i żywieniu człowieka.	K1D_U14
U03	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
U04	Potrafi zaplanować i zorganizować żywienie zbiorowe.	K1D_U17
kompetencji społecznych:		
K01	Posiada umiejętność stałego dokształcania się	K1D_K02
K02	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 podziałam na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)

Wykład

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S/N
w1	Przedstawienie treści karty modułu. Pokarm w świetle definicji. Skład organizmu człowieka. Żywienie a rozwój osobniczy.	2
w2	Podstawowe składniki pokarmowe - podział, rola w żywieniu, trawienie i wchłanianie, wartość odżywcza, źródła. Cz.1. : białko i tłuszcz.	3
w3	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
w4	Determinanty wykorzystania składników odżywczych: strawność, wchłanianie, składniki antyodżywcze i sposoby ich eliminacji.	4
w5	Składniki biologicznie aktywne: funkcje w organizmie, zapotrzebowanie, źródła	4
w6	Woda: rola w organizmie, bilans; zapotrzebowanie: skutki niedoboru i nadmiaru, Równowaga kwasowo-zasadowa, acidoza, alkaloza, produkty kwaso- i zasadotwórcze	2
w7	Podział produktów spożywczych.	2

Laboratorium

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
lab1	Zapoznanie z treścią karty modułu, regulaminem i zasadami BHP laboratorium. Wartość odżywcza białek: obliczanie zawartości aminokwasów egzogennych w diecie, udziału białka zwierzęcego w spożyciu białka ogółem oraz udziału białek w spożyciu energii.	4
lab2	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
lab3	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
lab4	Składniki mineralne w diecie: obliczanie zawartości składników mineralnych w diecie, procentowego pokrycia normy spożycia składników mineralnych, zawartość sodu w produktach spożywczych.	4
lab 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.	2
lab6	Witaminy w diecie: obliczanie zawartości witamin w diecie, procentowego pokrycia normy spożycia witamin, określanie udziału produktu w diecie jako źródła witamin	2

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia:

- Wykłady problemowe, multimedialne.
- Ćwiczenia: prezentacje i dyskusja.

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

Projektor, tablica multimedialna, Internet.

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

1. Formy zaliczenia:

- **Wykład**: zaliczenie z oceną.
- **Ćwiczenia**: zaliczenie z oceną.

.

2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:

Wykład:

- Kolokwium pisemne
  100% – 91% możliwych punktów do zdobycia – bdb
  90% - 81% - db plus
  80% - 71% - db
  70% - 61% - dst plus
  60% - 51% - dst

50% i mniej - ndst

- Obserwacja i ocena postaw studenta

Laboratorium:

- Kolokwium :
  100% – 91% możliwych punktów do zdobycia – bdb
  90% - 81% - db plus
  80% - 71% - db
  70% - 61% - dst plus
  60% - 51% - dst
  50% i mniej - ndst
- zadania domowe
- Umiejętność samodzielnego rozwiązywania zadań przy tablicy
- Aktywność na zajęciach
- Prezentacja umiejętności

3. Podstawowe kryteria oceny określane 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 laboratorium	20
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	35
Przygotowanie do wykładu	5
Przygotowanie do laboratorium	15
Przygotowanie do egzaminu	5
Przygotowanie do zaliczenia laboratorium	10
Łączna liczba godzin	75
Punkty ECTS za moduł	3

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Gawęcki J., Hryniewiecki L (red.). Żywienie człowieka. Podstawy nauki i żywieniu. PWN, Warszawa. 2022.
2. Grzymisławski M., Moszak M. Żywienie człowieka zdrowego i chorego T2. PWN, Warszawa, 2022.
3. Rychlik E.,Stoś K.,Woźniak A., Mojska H., Normy żywienia dla populacji Polski, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH, Warszawa, 2024.

Literatura uzupełniająca:

1. Podstawy nauki o żywieniu człowieka – red. J. Biernat, WUP, 2009.
2. Dietetyka. Żywienie 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)