**KARTA MODUŁU**

| I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA<br>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 | Ćwiczenia | - | - | - | - |
| **Liczba punktów ECTS ogółem:** | 2 | 15 | 20 | - | - | - | - |
| **Forma zaliczenia:** | Zaliczenie na ocenę | | | | | | |
| **Wymagania wstępne:** | Posiada podstawową wiedzę z zakresu biologii. | | | | | | |

| II. CELE KSZTAŁCENIA |
|---|
| **Cele kształcenia:** |
| **Cel 1:** Przekazanie informacji o podstawach fizjologii i biochemii odżywiania człowieka.<br>**Cel 2**: Poznanie zależności między środowiskiem, pożywieniem a organizmem człowieka.<br>**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:** | | |
| A.W17. | zna i rozumie mechanizmy rozwoju zaburzeń czynnościowych oraz patofizjologiczne podłoże rozwoju chorób; | K3F_W02 |
| B.W12. | zna i rozumie zasady edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia; | K3F_W11 |
| **umiejętności:** | | |
| B.U4. | potrafi organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawność; | K3F_U07 |
| **kompetencji społecznych:** | | |
| K3F_K03 | 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 zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty; | K3F_K03 |

| 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 | Przedstawienie karty modułu. 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).<br>Cz. 3. Węglowodany (wartość odżywcza, znaczenie zdrowotne). Włókno pokarmowe i mikrobiota. | 2 |
| 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. | 2 |
| Wykład 7 | Określanie potrzeb pokarmowych. Podstawy normowania. | 2 |
| Wykład 8 | Niedożywienie i przeżywienie: adaptacja i przeciwdziałanie – pomiary antropometryczne. | 1 |

**Ćwiczenia**

| Kod | Tematyka zajęć | Liczba godzin S |
|---|---|---|
| Ćwiczenie 1 | Przedstawienie karty modułu. 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. Opracowanie działania edukacyjnego z zakresu zasad racjonalnego żywienia i promocji zdrowia. | 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:**

- Wykład - zaliczenie z oceną
- Ćwiczenia - zaliczenie z oceną

**2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:**

**Wykład – test:**

- 91% - 100 %- ocena bardzo dobra
- 81% - 90%- ocena dobry plus
- 71% - 80%- ocena dobra
- 61% - 70% ocena dostateczna plus

- 51% - 60% - ocena dostateczna
- 50% i poniżej - ocena niedostateczna

**Ćwiczenia:**
**– konspekt, sprawdzian praktyczny - ocena realizacji zadań**

- 91% - 100 %- ocena bardzo dobra
- 81% - 90%- ocena dobry plus
- 71% - 80%- ocena dobra
- 61% - 70% ocena dostateczna plus
- 51% - 60% - ocena dostateczna
- 50% i poniżej - ocena niedostateczna

**- aktywność studenta, obserwacja i ocena postaw wynikających z:**
- częstości uczestnictwa, aktywności i stopnia zaangażowania w zajęciach
- przejawianej przez studenta otwartości i współpracy w grupie
- przejawianych kompetencji społecznych

**Ocena podsumowująca:**
średnia arytmetyczna ocen formujących

**3. Podstawowe kryteria oceny** lub wymagania egzaminacyjne 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)*** | **35** |
| Udział w wykładach | 15 |
| Udział w ćwiczeniach | 20 |
| ***Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)*** | **15** |
| Przygotowanie do wykładu | 5 |
| Przygotowanie do ćwiczeń | 5 |
| Przygotowanie do egzaminu | - |
| Przygotowanie do zaliczenia do ćwiczeń | 5 |
| ***Łączna liczba godzin*** | **50** |
| ***Punkty ECTS za moduł*** | **2** |

VIII. ZALECANA LITERATURA

**Literatura podstawowa:**
1. Fizjologia żywienia. Krauss H. (red.) PZWL Warszawa 2022.

**Literatura uzupełniająca:**.
1. Jaworska G. Puchalski C., Witczak T., Gajdek G. Postęp w naukach o żywieniu człowieka. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2020.