

## KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

| Informacje ogólne                                                                                      |                     |                              |           |             |           |                    |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------|-----------|-------------|-----------|--------------------|-------------------|
| PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY<br>WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ |                     |                              |           |             |           |                    |                   |
| Kierunek studiów:                                                                                      |                     | Fizjoterapia                 |           |             |           |                    |                   |
| Profil studiów:                                                                                        |                     | Praktyczny                   |           |             |           |                    |                   |
| Forma studiów:                                                                                         |                     | Stacjonarne                  |           |             |           |                    |                   |
| Nazwa modułu:                                                                                          |                     | Żywienie człowieka           |           |             |           |                    |                   |
| Kod modułu kształcenia:                                                                                |                     | MK_F045                      |           |             |           |                    |                   |
| Rodzaj modułu kształcenia:                                                                             |                     | Fakultatywny                 |           |             |           |                    |                   |
| Rok studiów                                                                                            | 1                   | Forma zajęć i liczba godzin: |           |             |           |                    |                   |
| Semestr                                                                                                | 1                   | Wykłady                      | Ćwiczenia | Laboratoria | Seminaria | Zajęcia praktyczne | Praktyka zawodowa |
| Liczba punktów ECTS:                                                                                   | 2                   | 30                           | 20        |             |           |                    |                   |
| Forma zaliczenia                                                                                       | Zaliczenie na ocenę |                              |           |             |           |                    |                   |

### Autor programu:

mgr Monika Maćków

### 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.

### Wymagania wstępne:

Posiada podstawową wiedzę z zakresu fizjologii.

### Efekty kształcenia:

#### Wiedza:

EK1: Ma wiedzę na temat fizjologii odżywiania człowieka

EK2: Ma wiedzę o związkach żywienia ze zdrowiem człowieka oraz populacji.

#### Umiejętności:

EK3: Potrafi dobrać właściwy sposób żywienia się w zależności od wieku i stanu zdrowia pacjenta

#### Kompetencje społeczne:

EK4: Formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować

### Treści kształcenia:

#### Wykłady:

| Kod | Tematyka zajęć                                                  | Liczba godzin |
|-----|-----------------------------------------------------------------|---------------|
| W1  | Podstawy fizjologii odżywiania człowieka. Homeostaza organizmu. | 6             |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| W2 | Żywność w łańcuchu troficznym człowieka. Wartość biologiczna składników żywności: białek, lipidów i cukrów (błonnik pokarmowego), witamin, składników mineralnych. Niezbędne składniki odżywcze dla człowieka. Czynniki wpływające na zapotrzebowanie pokarmowe człowieka w odniesieniu do energii, materiałów budulcowych, substancji regulujących metabolizm. Zapotrzebowanie organizmu człowieka na wodę i elektrolity. | 8 |
| W3 | Choroby związane z żywnością, żywieniem i odżywianiem. Rola składników żywności w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Żywność funkcjonalna.                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6 |
| W4 | Wskazywanie zagrożeń wynikających z niewłaściwego odżywiania, weryfikacja dotychczasowych poglądów oraz określenie konkretnych zaleceń i diet najlepiej służących utrzymaniu zdrowia                                                                                                                                                                                                                                       | 6 |
| W5 | Ocena wpływu choroby na stan odżywienia i wpływu żywienia na wyniki leczenia chorób,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 |

#### Zajęcia praktyczne:

| Kod | Tematyka zajęć                                                                                                                                                                                                                                          | Liczba godzin |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C1  | Podstawowa i ponadpodstawowa przemiana materii. Bilans energetyczny organizmu. Wartość energetyczna pożywienia oraz metody jej określania. Ocena gęstości energetycznej produktów spożywczych.                                                          | 3             |
| C2  | Podział produktów żywnościowych. Wartość odżywcza, składniki nieodżywcze i antyodżywcze produktów spożywczych. Tabele składu i wartości odżywczej żywności w ocenie zapotrzebowania organizmu człowieka na składniki odżywcze, błonnik pokarmowy, wodę. | 3             |
| C3  | Bilans jakościowy produktów.                                                                                                                                                                                                                            | 3             |
| C4  | Zachowania zdrowotne związane z odżywianiem się. Charakterystyka i podział diet.                                                                                                                                                                        | 3             |
| C5  | Zróżnicowanie zapotrzebowania na składniki odżywcze w wybranych stanach chorobowych, dobór składników odżywczych, wymienniki.                                                                                                                           | 2             |
| C6  | Ocena wzajemnego wpływu farmakoterapii i żywienia.                                                                                                                                                                                                      | 2             |
| C7  | Profilaktyka chorób żywieniowo-zależnych.                                                                                                                                                                                                               | 2             |
| C8  | Wykorzystanie programów komputerowych w planowaniu i ocenie prawidłowego żywienia w odniesieniu do norm żywienia.                                                                                                                                       | 2             |

#### Metody kształcenia:

1. Wykład
2. Ćwiczenia praktyczne

**Całkowity nakład pracy studenta:**

|                                                                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Godziny kontaktowe (wykład, ćwiczenia, laboratorium, seminarium, projekt, konsultacje, obecność na egzaminie itd.)          | 50 |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury                                                             | 0  |
| Przygotowanie się do kolokwium                                                                                              | 5  |
| Przygotowanie się do egzaminu                                                                                               | 0  |
| Inne                                                                                                                        | 0  |
| Razem                                                                                                                       | 50 |
| Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia                                                                                  | 2  |
| Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych | 2  |

**Weryfikacja osiągnięcia efektów kształcenia**

| <b>Z zakresu wiedzy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Efekty kształcenia do przedmiotu</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <p>Oceny :</p> <p>51-60% prawidłowych odpowiedzi – 3,0</p> <p>61-70% prawidłowych odpowiedzi – 3,5</p> <p>71-80% prawidłowych odpowiedzi – 4,0</p> <p>81-90% prawidłowych odpowiedzi – 4,5</p> <p>91-100% prawidłowych odpowiedzi – 5,0</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>EK1,EK2</b>                          |
| <b>Z zakresu umiejętności</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Efekty kształcenia do przedmiotu</b> |
| <p><b>Sprawdzian umiejętności i wiedzy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zaliczenie praktyczne (obserwacja wykonawstwa),</li> <li>• realizacja zleconego zadania,</li> </ul> <p><b>Kryteria ocen z zakresu umiejętności i wiedzy ocenianych przez prowadzącego:</b></p> <p><b>5,0</b> – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, potrafi dobrać właściwy sposób żywienia się w zależności od wieku i stanu zdrowia pacjenta. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.</p> <p><b>4,5</b> – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, potrafi dobrać właściwy sposób żywienia się w zależności od wieku i stanu zdrowia pacjenta. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych ocen z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.</p> <p><b>4,0</b> – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, potrafi dobrać właściwy sposób żywienia się w zależności od wieku i stanu zdrowia pacjenta. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych ocen z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.</p> <p><b>3,5</b> – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, Potrafi dobrać właściwy sposób żywienia się w zależności od wieku i stanu zdrowia pacjenta. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.</p> | <b>EK3</b>                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <p><b>3,0</b> – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, Potrafi dobrać właściwy sposób żywienia się w zależności od wieku i stanu zdrowia pacjenta. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.</p> <p><b>2,0</b> – student biernie uczestniczy w zajęciach, nie potrafi dobrać właściwego sposobu żywienia w zależności od wieku i stanu zdrowia pacjenta. Uczestniczy nieregularnie w zajęciach, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                         |
| <b>Z zakresu kompetencji społecznych</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Efekty kształcenia do przedmiotu</b> |
| <p><b>Kryteria ocen z zakresu kompetencji społecznych ocenianych przez prowadzącego, kolegów i pacjentów w formie przedłużonej obserwacji postaw i zachowań:</b></p> <p><b>5,0</b> – student formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować. Potrafi pracować samodzielnie i w zespole.</p> <p><b>4,5</b> – student formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować. Potrafi pracować samodzielnie i w zespole</p> <p><b>4,0</b> – student w większości przypadków formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować.</p> <p><b>3,5</b> – student prawie zawsze formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować.</p> <p><b>3,0</b> – student prawie zawsze formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań</p> <p><b>2,0</b> – student nie potrafi określić priorytetów dotyczących realizacji określonych zadań.</p> | <b>EK4</b>                              |

#### **Kryterium oceny efektów zajęć praktycznych:**

Ustalenie oceny końcowej z ćwiczeń odbędzie się na podstawie ocen częściowych otrzymanych przez studenta w czasie trwania zajęć i obecności na zajęciach. W przypadku nieobecności obowiązkowe jest odrobienie zajęć z inną grupą zgodnie z zasadami zaliczania przedmiotu. Ocena końcowa z ćwiczeń obliczana jest według wzoru 75% oceny umiejętności + 25% oceny kompetencji społecznych.

#### **Metody weryfikacji efektów kształcenia przedmiotu:**

##### **Ocena formująca:**

- *test*
- *projekt*
- *aktywność podczas zajęć*
- *obserwacja zachowań*

##### **Ocena podsumowująca:**

Średnia ważona ocen formujących

**Tabela odniesień dla modułu kształcenia**

| Efekt kształcenia | Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych | Cel kształcenia  | Treści programowe | Metody kształcenia   | Metody weryfikacji efektów kształcenia |
|-------------------|---------------------------------------------------|------------------|-------------------|----------------------|----------------------------------------|
| EK1               | K_W03,<br>K_W04                                   | Cel1             | W1 , W2, W3,      | Wykład               | Test                                   |
| EK2               | K_W16                                             | Cel1, Cel2,      | W1 – W5,          | Wykład               | Test                                   |
| EK3               | K_U13,<br>K_U16                                   | Cel2, Cel3       | C1- C8            | ćwiczenia praktyczne | Aktywność na zajęciach, Projekt        |
| EK4               | K_K07                                             | Cel1, Cel2, Cel3 | C4 –C8            | ćwiczenia praktyczne | Obserwacja zachowań                    |

**Literatura podstawowa:**

1. Gawęcki J., Hryniewiecki L., Żywnienie 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., Żywnienie 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., Żywnienie w chorobach przewodu pokarmowego i zaburzeniach metabolicznych, Cornetis, 2010