

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne							
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:	Coaching zdrowego stylu życia						
Profil studiów:	Praktyczny						
Forma studiów:	Pierwszego stopnia - stacjonarne/niestacjonarne						
Nazwa modułu:	Podstawy żywienia						
Kod modułu kształcenia:	MK_CZ026						
Rodzaj modułu kształcenia:	Obowiązkowy						
Rok studiów	1	Forma zajęć i liczba godzin:					
Semestr	1	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	2	20	20	0	0	0	0
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę					

Autor programu: mgr Katarzyna Traczuk-Bernat, Iwona Twarogowska-Wielesik

Cele kształcenia:

- Cel 1. Przekazanie informacji o podstawach fizjologii i biochemii odżywiania człowieka
 Cel 2. Zdobycie wiedzy w zakresie potrzeb żywieniowych
 Cel 3. Zdobycie umiejętności w zakresie zasad prawidłowego żywienia

Efekty kształcenia:**Wiedza:**

- EK1:** Posiada wiedzę w zakresie biologicznych, biofizycznych i biochemicznych zasad funkcjonowania człowieka.
EK2: Zna znaczenie składników odżywczych w funkcjonowaniu i wspomaganiu organizmu człowieka oraz charakteryzuje mechanizmy ich działania.
EK3: Ma wiedzę z zakresu dietoterapii, w tym metodami niekonwencjonalnymi.

Umiejętności:

- EK4:** Potrafi kompleksowo wspierać w planowaniu procesu zmian nawyków żywieniowych
EK5: Potrafi korzystać ze zrozumieniem z fachowej literatury z zakresu żywienia i dietetyki oraz zastosować tę wiedzę w odniesieniu do wykonywanego zawodu
EK6: Potrafi określić problemy żywieniowe różnych grup ludności

Kompetencje społeczne:

- EK7:** Wykazuje potrzebę krytycznej oceny posiadanej wiedzy.

Treści kształcenia:

Wykłady:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
W1	Podstawy fizjologii odżywiania człowieka	2
W2	Zapotrzebowanie energetyczne organizmu. Przemiany energetyczne w organizmie człowieka. Pojęcia: metabolizm, anabolizm, katabolizm.	2
W3	Rola podstawowych składników pożywienia. Białka, tłuszcze, węglowodany, błonnik w żywieniu człowieka. Rola wody w organizmie.	6
W4	Witaminy i składniki mineralne w żywieniu człowieka.	2
W5	Zasady żywienia człowieka zdrowego. Normy żywienia i wyżywienia. Prawidłowe nawyki żywieniowe.	2
W6	Ocena sposobu żywienia, stanu odżywienia.	2
W7	Dietoterapia w wybranych jednostkach chorobowych.	4

Ćwiczenia:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
C1	Ocena własnych wydatków energetycznych	2
C2	Ocena wartości odżywczej białek, tłuszczu, węglowodanów zawartych w wybranych potrawach	4
C3	Ocena wartości odżywczej składników mineralnych i witamin w wybranych potrawach	2
C4	Planowanie jadłospisu zgodnie z zaleceniami prawidłowego żywienia. Omówienie właściwych nawyków żywieniowych.	4
C5	Ocena sposobu żywienia na przykładzie własnym w oparciu o zasady racjonalnego żywienia	4
C6	Diety w zdrowiu i chorobie: planowanie żywienia w wybranych chorobach.	4

Metody kształcenia:

MK1: Wykład

MK2: Ćwiczenia praktyczne

MK3: Dyskusja

MK4: Praca w grupach

Weryfikacja osiągnięcia efektów kształcenia

Z zakresu wiedzy	Efekty kształcenia do przedmiotu
Oceny: 51-60% prawidłowych odpowiedzi – 3,0 61-70% prawidłowych odpowiedzi – 3,5 71-80% prawidłowych odpowiedzi – 4,0 81-90% prawidłowych odpowiedzi – 4,5 91-100% prawidłowych odpowiedzi – 5,0	EK1, EK2, EK3
Z zakresu umiejętności	Efekty kształcenia

	do przedmiotu
Sprawdzian umiejętności i wiedzy: • zaliczenie praktyczne (obserwacja wykonawstwa), • realizacja zleconego zadania, Kryteria ocen z zakresu umiejętności i wiedzy ocenianych przez prowadzącego: 5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Student zauważa związek między żywieniem a zdrowiem człowieka. Student potrafi dobrać właściwy sposób żywienia. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Student zauważa związek między żywieniem a zdrowiem człowieka. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Student potrafi dobrać właściwy sposób żywienia. Student zauważa związek między żywieniem a zdrowiem człowieka. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach, student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Student zauważa związek między żywieniem a zdrowiem człowieka. Uczęszcza na wybrane zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,0 – student uczestniczy w zajęciach bez zaangażowania. Student zauważa związek między żywieniem a zdrowiem człowieka. Student potrafi tylko częściowo dobrać właściwy sposób żywienia. Uczęszcza tylko na te na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach. Student nie zauważa związku między żywieniem a zdrowiem człowieka. Student nie potrafi dobrać właściwego sposobu żywienia. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.	EK4, EK5, EK6
Z zakresu kompetencji społecznych	Efekty kształcenia do przedmiotu
Kryteria ocen z zakresu kompetencji społecznych ocenianych przez prowadzącego, kolegów i pacjentów w formie przedłużonej obserwacji postaw i zachowań: 5,0 – Wykazuje potrzebę krytycznej oceny posiadanej wiedzy. Student potrafi pracować w zespole terapeutycznym w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia. 4,5 – Wykazuje potrzebę krytycznej oceny posiadanej wiedzy. Student potrafi pracować w zespole terapeutycznym w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia. 4,0 – student w większości przypadków wykazuje potrzebę krytycznej oceny posiadanej wiedzy.	EK7

3,5 – student prawie zawsze wykazuje potrzebę krytycznej oceny posiadanej wiedzy. 3,0 – student potrafi pracować bez zaangażowania. 2,0 – student nie potrafi pracować w zespole terapeutycznym. Nie realizuje zadań w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia.	
--	--

Kryterium oceny efektów zajęć praktycznych:

Ustalenie oceny końcowej z ćwiczeń odbędzie się na podstawie ocen cząstkowych 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:

OF1 test wiedzy

OF2 aktywność podczas zajęć

OF3 obserwacja zachowań

Ocena podsumowująca:

Średnia arytmetyczna

Całkowity nakład pracy studenta:

Godziny kontaktowe (wykład, ćwiczenia, laboratorium, seminarium, projekt, konsultacje, obecność na egzaminie itd.)	40
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	5
Przygotowanie się do kolokwium	5
Przygotowanie się do egzaminu	0
Przygotowanie pracy samokształceniowej	0
Inne	0
Razem	50
Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	2
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach godzin kontaktowych	2
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	

Tabela odniesień dla modułu kształcenia

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cel kształcenia	Treści programowe	Metody kształcenia	Metody weryfikacji efektów kształcenia
EK1	K1C_W02,	Cel 1	W1- W7	wykład	test
EK2	K1C_W14,	Cel 1, Cel 2	W1- W7 C1- C6	wykład ćwiczenia	test aktywność na zajęciach

EK3	K1C_W23	Cel 2, Cel 3	W5- W7 C4- C6	wykład ćwiczenia dyskusja praca w grupa	aktywność na zajęciach, obserwacja zachowań
EK4	K1C_U21	Cel 1, Cel 2	W5- W7 C4- C6	wykład ćwiczenia dyskusja praca w grupa	aktywność na zajęciach, obserwacja zachowań
EK5	K1C_U37	Cel 1, Cel 2, Cel 3	W1- W7 C1- C6	wykład ćwiczenia dyskusja praca w grupa	aktywność na zajęciach
EK6	K1C_U39	Cel2, Cel 3	C1- C6	ćwiczenia dyskusja praca w grupa	aktywność na zajęciach
EK7	K1C_K01	Cel 2, Cel 3	C1- C6	ćwiczenia dyskusja praca w grupa	obserwacja zachowań

Literatura podstawowa:

1. Gawęcki J., Hryniewiecki L.: Żywność człowieka. T. 1. Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa, 2016 r.
2. Jarosz M. (red) Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017.
3. Kunachowicz H., Nadolna L, Iwanow K., Przygoda B. Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. PZWL Warszawa 2015
4. Włodarek D., Głabska D., Lange E., Kozłowska L. Dietoterapia, PZWL 2014
5. Przygoda B., Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Tabele składu i wartości odżywczej żywności, 2005, PZWL - Wydawnictwo Lekarskie
6. Peckenpaugh N., wyd. I polskie, red. D. Gajewska, Podstawy żywienia i dietoterapia Urban & Partner, 2011
7. Jarosz M., (red.) (2017): Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. Wyd. IŻŻ, Warszawa.

Literatura uzupełniająca:

1. Iwanow K., Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw, PZWL, 2011
2. Poniewierka E., Dietetyka oparta na dowodach, MedPharm Polska 2016
3. Jabłoński M. Vademecum żywienia człowieka. Wyd. Medyk 2016