

KARTA MODUŁU 2020/2021

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY 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:	Obowiązkowy						
Język wykładowy:	Język polski*						
Rok studiów:	1	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:	2	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:	3	25	25	-	-	-	-
Forma zaliczenia:	Zaliczenie na ocenę						
Wymagania wstępne:	Podstawowa wiedza, umiejętności oraz kompetencje w zakresie żywienia człowieka.						

II. CELE KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia:

Cel 1: Pogłębienie wiedzy z zakresu składu i właściwości żywności,

Cel 2: Znajomość zapotrzebowania organizmu na wybrane składniki pokarmowe, z uwzględnieniem aktualnego stanu odżywienia

III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW

Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji
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	Kolokwium
2	Zna procesy metaboliczne, rozumie i potrafi wyjaśnić wzajemne zależności pomiędzy układem pokarmowym, a układem nerwowym, krążenia i oddychania, moczowym i dokrewnym	K1D_W04	Kolokwium
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	Kolokwium
4	Zna metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia z uwzględnieniem dzieci i młodzieży.	K1D_W16	Kolokwium
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	Kolokwium

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	Kolokwium
2	Umie posługiwać się aktualnymi zaleceniami żywieniowymi i normami stosowanymi w zakładach żywienia zbiorowego i żywieniu człowieka.	K1D_U14	Kolokwium
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	Kolokwium
4	Potrafi zaplanować i zorganizować żywienie zbiorowe.	K1D_U17	Kolokwium
kompetencji społecznych:			
1	Posiada umiejętność stałego dokształcania się.	K1D_K02	Obserwacja
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	Obserwacja
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	Pokarm w świetle definicji. Skład organizmu człowieka. Żywnienie a rozwój osobniczy.	4	
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.	4	
Wykład 5	Składniki biologicznie aktywne: funkcje w organizmie, zapotrzebowanie, źródła	4	
Wykład 6	Woda: rola w organizmie, bilans; zapotrzebowanie: skutki niedoboru i nadmiaru, Równowaga kwasowo-zasadowa, acidoza, alkaloza, produkty kwaso- i zasadotwórcze	2	
Wykład 7	Podział produktów spożywczych.	5	
Laboratorium			
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S	
Ćwiczenie 1	Wartość odżywcza białek: obliczanie zawartości aminokwasów egzogennych w diecie, udziału białka zwierzęcego w spożyciu białka ogółem oraz udziału białek w spożyciu energii.	6	
Ćwiczenie 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).	4	
Ćwiczenie 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.	4	
Ćwiczenie 4	Składniki mineralne w diecie: obliczanie zawartości składników mineralnych w diecie, procentowego pokrycia normy spożycia składników mineralnych, zawartość sodu w produktach spożywczych.	4	
Ćwiczenie 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	
Ćwiczenie 6	Witaminy w diecie: obliczanie zawartości witamin w diecie, procentowego pokrycia normy spożycia witamin, określanie udziału produktu w diecie jako źródła witamin	3	
Ćwiczenie 7	Badanie ilości spożytej wody na przykładzie własnego jadłospisu.	3	

Ćwiczenie 8	Badanie wybranych produktów spożywczych pod kątem wpływu na równowagę kwasowo-zasadową.	3
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE		
1. Metody kształcenia: - Wykład multimedialny - Wykład informacyjny - Ćwiczenia problemowe z obliczeniami przy tablicy - Ćwiczenia teoretyczne - Ćwiczenia praktyczne - Zajęcia obliczeniowe - Prezentacja 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne: - Projektor/tablica multimedialna - Tablica - Sprzęt laboratoryjny - Sprzęt medyczny - Sprzęt do praktycznej nauki zawodu		
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU		
Forma zaliczenia modułu. Zaliczenie na ocenę Kryteria oceny formującej***: - Krótkie zadania domowe - Aktywność na zajęciach - Kolokwium - Obserwacja - Test - Prezentacja - Sprawozdania Kryteria oceny podsumowującej*** 5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w dietetyce. 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, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w dietetyce. 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, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w dietetyce. 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, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w dietetyce. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w dietetyce. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje pozytywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonane zadania są nieprawidłowe, większość wymaga korekty ze strony prowadzącego, brak samodzielności w wykonaniu czynności i zadań, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w dietetyce. Uczestniczy nieregularnie na zajęciach, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. Ocena podsumowująca***: Średnia arytmetyczna ocen formujących.		

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA	
Kategoria	Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	50
Udział w wykładach	25
Udział w innych formach zajęć	25
Inne (-)	-
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	
Przygotowanie do wykładu	10
Przygotowanie do innych form zajęć	10
Przygotowanie do egzaminu	
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć	
Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.)	5
Łączna liczba godzin	75
Punkty ECTS za moduł	3
VIII. ZALECANA LITERATURA	
Literatura podstawowa: - Gawęcki J., Hryniewiecki L (red.). Żywnienie człowieka. Podstawy nauki i żywieniu. PWN, Warszawa. 2010. - Hasik J., Gawęcki J. (red.). Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. PWN, Warszawa, 2010. - Bułhak-Jachymczyk B., Jarosz M. Normy żywienia człowieka Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. PZWL, Warszawa, 2008.	
Literatura uzupełniająca: - Podstawy nauki o żywieniu człowieka – red. J. Biernat, WUP, 2009. - Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, H. Ciborowska, A. Rudnicka, PZWL 2000.	

*należy odpowiednio wypełnić

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

*** należy wpisać odpowiednie kryteria oceny