

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:		Podstawy żywienia człowieka					
Rodzaj modułu:		Obowiązkowy					
Język wykładowy:		Język polski*					
Rok studiów:	1	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:	1	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:	4	30	-	40	-	-	-
Forma zaliczenia:		Egzamin					
Wymagania wstępne:		Podstawowa wiedza, umiejętności oraz kompetencje w zakresie żywienia człowieka.					
II. CELE KSZTAŁCENIA							
Cele kształcenia:							
Cel 1: Zapoznanie studenta z podstawowymi zagadnieniami z zakresu żywienia człowieka. Poznanie właściwości oraz źródeł podstawowych składników odżywczych (białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin i składników mineralnych).							
Cel 2: Zapoznanie studenta z zapotrzebowaniem, funkcjami w organizmie, skutkami niedoborów i nadmiarów składników odżywczych (białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin i składników mineralnych).							
Cel 3: Zapoznanie studenta z normami i zaleceniami żywieniowymi, zasadami racjonalnego żywienia oraz zasadami znakowania żywności.							
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	Student zna właściwości i źródła podstawowych składników odżywczych oraz znaczenie dla organizmu człowieka.					K1D_W01 K1D_W08	Egzamin z materiału wykładowego
2	Student zna funkcje składników odżywczych w organizmie człowieka oraz konsekwencje zdrowotne popełnianych błędów żywieniowych					K1D_W08 K1D_W18	Egzamin z materiału wykładowego
3	Student zna normy i zalecenia żywieniowe dla osób zdrowych oraz zasady racjonalnego odżywiania się.					K1D_W18	Egzamin z materiału wykładowego
umiejętności:							
1	Student umie omówić funkcje składników odżywczych w organizmie człowieka.					K1D_U26	Aktywność podczas zajęć, Kolokwium z ćwiczeń, Obserwacja
2	Student potrafi obliczać wartość odżywczą i energetyczną różnych produktów spożywczych oraz całodziennych racji pokarmowych. Potrafi ocenić sposób żywienia i odżywiania.					K1D_U14 K1D_U15	Aktywność podczas zajęć, Kolokwium z ćwiczeń

			Obserwacja
kompetencji społecznych:			
	Student rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i podnoszenia kompetencji zawodowych i osobistych	K1D_K02	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	Rola żywienia w życiu człowieka. Rys historyczny	3	
Wykład 2	Białka: podział i charakterystyka wybranych grup białek spożywczych, rola białek w zachowaniu równowagi metabolicznej ustroju, ocena wartości odżywczej, źródła, zapotrzebowanie człowieka, przyczyny i skutki niedoborów	3	
Wykład 3	Tłuszcze: podział i charakterystyka, rola w żywieniu człowieka, źródła, zapotrzebowanie, wpływ tłuszczów i cholesterolu na powstawanie zaburzeń metabolicznych ustroju	3	
Wykład 4	Węglowodany: podział i charakterystyka, trawienie, rola w ustroju, źródła, indeks glikemiczny, zapotrzebowanie; błonnik - podział, działanie, zapotrzebowanie	2	
Wykład 5	Składniki mineralne: podział i charakterystyka, biodostępność, interakcje, rola w zachowaniu homeostazy ustrojowej, zapotrzebowanie, skutki i przyczyny niedoborów oraz nadmiarów	2	
Wykład 6	Witaminy rozpuszczalne w wodzie: podział i charakterystyka witamin, źródła, zapotrzebowanie, przyczyny i skutki niedoborów oraz nadmiarów	2	
Wykład 7	Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: podział i charakterystyka witamin, źródła, zapotrzebowanie, przyczyny i skutki niedoborów oraz nadmiarów	2	
Wykład 8	Charakterystyka żywieniowa grup produktów spożywczych: produkty roślinne	2	
Wykład 9	Charakterystyka żywieniowa grup produktów spożywczych: produkty zwierzęce	2	
Wykład 10	Zasady żywienia człowieka zdrowego: normy żywienia i wyżywienia dla różnych grup ludności, ogólne zasady racjonalnego układania jadłospisów i obliczenia ich wartości odżywczej.	3	
Ćwiczenia			
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S	
Ćwiczenie 1	Podstawy nauki o żywieniu człowieka - metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia. Normy żywienia.	5	
Ćwiczenie 2	Podstawy nauki o żywieniu człowieka - znakowanie żywności. Informacja żywieniowa	3	
Ćwiczenie 3	Piramida żywienia i aktywności fizycznej. Charakterystyka wartości odżywczej grup produktów spożywczych.	3	
Ćwiczenie 4	Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych. Miary domowe.	4	
Ćwiczenie 5	Oznaczanie wartości energetycznej wybranych produktów spożywczych i posiłków metodą Atwatera.	3	
Ćwiczenie 6	Metody oceny zapotrzebowania na energię. Bilans energetyczny organizmu.	3	
Ćwiczenie 7	Ocena wartości odżywczej białek. Efekt uzupełniania się białek.	3	
Ćwiczenie 8	Tłuszcze, kwasy tłuszczowe i cholesterol w żywieniu człowieka.	3	
Ćwiczenie 9	Węglowodany w żywieniu człowieka. Rola błonnika pokarmowego w prewencji chorób cywilizacyjnych.	3	
Ćwiczenie 10	Rola i źródła składników mineralnych w żywności. Ocena spożycia soli w aspekcie zdrowotnym.		
Ćwiczenie 11	Rola i źródła witamin w żywności. Znaczenie witaminy D.		
Ćwiczenie 12	Podsumowanie ćwiczeń-dyskusja wybranych zagadnień; Zaliczenie ćwiczeń.		

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 laboratoryjne
- Sprzęt medyczny
- Sprzęt do praktycznej nauki zawodu

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

Forma zaliczenia modułu.

Egzamin/ Zaliczenie na ocenę

Kryteria oceny formującej***:

- Krótkie zadania domowe
- Umiejętność samodzielnego rozwiązywania zadań przy tablicy
- 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)	70
Udział w wykładach	30
Udział w innych formach zajęć	40
Inne (-)	-
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	
Przygotowanie do wykładu	5
Przygotowanie do innych form zajęć	10
Przygotowanie do egzaminu	10
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć	
Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.)	5
Łączna liczba godzin	100
Punkty ECTS za moduł	4
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