

## KARTA MODUŁU 2021/2022

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE							
<b>PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ</b>							
<b>Kierunek studiów:</b>	Dietetyka						
<b>Poziom studiów:</b>	I stopień						
<b>Profil studiów:</b>	praktyczny						
<b>Forma studiów:</b>	stacjonarne						
<b>Nazwa modułu:</b>	Podstawy żywienia człowieka						
<b>Rodzaj modułu:</b>	Obowiązkowy						
<b>Język wykładowy:</b>	Język polski*						
<b>Rok studiów:</b>	1	<b>Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:</b>					
<b>Semestr:</b>	1	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
<b>Liczba punktów ECTS ogółem:</b>	4	30	-	40	-	-	-
<b>Forma zaliczenia:</b>	Egzamin						
<b>Wymagania wstępne:</b>	Podstawowa wiedza, umiejętności oraz kompetencje w zakresie żywienia człowieka.						
II. CELE KSZTAŁCENIA							
<b>Cele kształcenia:</b>							
<p><b>Cel 1:</b> Zapoznanie studenta z podstawowymi zagadnieniami z zakresu żywienia człowieka. Poznanie właściwości oraz źródeł podstawowych składników odżywczych (białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin i składników mineralnych).</p> <p><b>Cel 2:</b> Zapoznanie studenta z zapotrzebowaniem, funkcjami w organizmie, skutkami niedoborów i nadmiarów składników odżywczych (białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin i składników mineralnych).</p> <p><b>Cel 3:</b> Zapoznanie studenta z normami i zaleceniami żywieniowymi, zasadami racjonalnego żywienia oraz zasadami znakowania żywności.</p>							
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
<b>wiedzy:</b>							
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
<b>umiejętności:</b>							
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
<b>kompetencji społecznych:</b>			
	Student rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i podnoszenia kompetencji zawodowych i osobistych	K1D_K02	Obserwacja
<b>IV. TREŚCI PROGRAMOWE</b>			
<b>Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)</b>			
<b>Wykład</b>			
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
<b>Ćwiczenia</b>			
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 formujące\*\*\*:

- 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 zajęcia, 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
<b>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</b>	70
Udział w wykładach	30
Udział w innych formach zajęć	40
Inne (-)	-
<b>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</b>	
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
<b>Łączna liczba godzin</b>	100
<b>Punkty ECTS za moduł</b>	4
VIII. ZALECANA LITERATURA	
<b>Literatura podstawowa:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gawęcki J., Hryniewiecki L (red.). Żywnienie człowieka. Podstawy nauki i żywienia. PWN, Warszawa. 2010.</li> <li>Hasik J., Gawęcki J. (red.). Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. PWN, Warszawa, 2010.</li> <li>Bułhak-Jachymczyk B., Jarosz M. Normy żywienia człowieka Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. PZWL, Warszawa, 2008.</li> </ol>	
<b>Literatura uzupełniająca:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Podstawy nauki o żywieniu człowieka – red. J. Biernat, WUP, 2009.</li> <li>Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, H. Ciborowska, A. Rudnicka, PZWL 2000.</li> </ol>	

\*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