

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2019-2020/2022-2023

Rok akademicki 2019-2020

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

| | |
|---|--|
| Nazwa przedmiotu | Żywnienie człowieka |
| Kod przedmiotu* | |
| Nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Przyrodniczych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Kolegium Nauk Przyrodniczych Instytut Technologii Żywności i Żywienia Zakład Ogólnej Technologii Żywności i Żywienia Człowieka |
| Kierunek studiów | Technologia Żywności i Żywnienie Człowieka |
| Poziom studiów | I stopnia |
| Profil | ogólnoakademicki |
| Forma studiów | niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | rok I, semestr 2, rok II, semestr 3 |
| Rodzaj przedmiotu | kierunkowy |
| Język wykładowy | j. polski |
| Koordynator | dr inż. Katarzyna Rolf |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr inż. Katarzyna Rolf, dr inż. Tomasz Cebulak |

* -opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

| Semestr (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | Liczba pkt. ECTS |
|--------------|-------|-----|-------|------|------|----|--------|---------------|------------------|
| 2 | 9 | 18 | | | | | | | 4 |
| 3 | 9 | 18 | | | | | | | 4 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

- zajęcia w formie tradycyjnej
 zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

**1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)
EGZAMIN**

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

| |
|--|
| Przedmiot: Chemia, Aspekty prawa żywnościowego |
|--|

3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

3.1 Cele przedmiotu

| | |
|----|--|
| C1 | Przekazanie studentom wiedzy związanej z bilansem energetycznym organizmu i jego uwarunkowaniami, zawartością składników odżywczych w żywności, stopniem ich przyswajalności, przebiegiem procesów trawienia, wchłaniania i metabolizmu tych składników oraz zapotrzebowaniem na składniki odżywcze w zależności od płci, wieku, stanu fizjologicznego |
| C2 | Studenci poznają zasady prawidłowego żywienia oraz zasady tworzenia i planowania zbilansowanych jadłospisów |
| C3 | Studenci poznają wpływ odżywiania na ryzyko występowania chorób dietozależnych, znają metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia oraz ich rolę w profilaktyce żywieniowej |
| C4 | Przekazanie studentom wiedzy na temat składników obniżających jakość żywności oraz procesów technologicznych mających wpływ na wartość odżywczą produktów |

3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu Student: | Odniesienie do efektów kierunkowych ¹ |
|------------------------|--|--|
| EK_01 | zna w zaawansowanym stopniu funkcjonowanie układu pokarmowego, szczególnie fizjologię trawienia i wchłaniania białka, tłuszczów i węglowodanów oraz witamin i składników mineralnych; zna zasady racjonalnego żywienia człowieka | K_Wo8 |
| EK_02 | zna organizację usług rynku żywienia zbiorowego oraz zasady marketingu produktów spożywczych; potrafi oszacować wartość odżywczą produktu na podstawie informacji zawartej na etykiecie | K_Wo4 |
| EK_03 | umie planować i organizować pracę indywidualną i w zespole w celu zrealizowania zadania projektowego z zakresu technologii żywności, a także poprawnie formułować wnioski | K_Uo5 |
| EK_04 | jest świadomy potrzeby edukowania społeczeństwa oraz potrafi opracować materiały edukacyjne z zakresu prawidłowych zachowań żywieniowych | K_Ko3 |
| EK_05 | jest świadomy potrzeby podtrzymywania dziedzictwa kulinarnego, jako element zawodu technologa żywności i żywienia | K_Ko5 |

¹ W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela.

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu

| |
|---|
| Treści merytoryczne |
| Mechanizmy regulujące spożywanie pokarmu. |
| Budowa i funkcje układu pokarmowego. |
| Fizjologia układu pokarmowego – białka – źródła, zadania w organizmie, fizjologia trawienia, przemiany w organizmie. |
| Fizjologia układu pokarmowego – węglowodany - źródła, zadania w organizmie, fizjologia trawienia, przemiany w organizmie. |
| Fizjologia układu pokarmowego – tłuszcze - źródła, zadania w organizmie, fizjologia trawienia, przemiany w organizmie. |
| Rola, źródła i opis wybranych składników mineralnych. |
| Rola, źródła i opis wybranych witamin. |
| Sposoby i metody upowszechniania zasad prawidłowego żywienia z elementami marketingu |

B. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

| |
|---|
| Treści merytoryczne |
| Określanie wartości odżywczej i energetycznej produktów spożywczych oraz ich podział na grupy według wartości odżywczej. Określenie potrzeb energetycznych organizmu. |
| Gospodarka wodno-elektrolitowa organizmu oraz równowaga kwasowo-zasadowa. |
| Lipidy w produktach spożywczych. |
| Rola błonnika w żywieniu i jego źródła w diecie. |
| Poznanie podstawowych metod oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia. |
| Poznanie zasad prawidłowego układania jadłospisów, własne bieżące notowanie spożycia, określanie wartości odżywczej jadłospisów, korekta oraz ocena wybranymi metodami. |
| Przygotowanie materiałów edukacyjnych propagujących prawidłowe odżywianie i zdrowy styl życia. |

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład z prezentacją multimedialną.

Ćwiczenia: rozwiązywanie zadań, praca w grupach, analiza przypadków pod kątem tworzenia jadłospisów, analiza własnego jadłospisu, praktyczne wykorzystanie metod antropometrycznych, projekt edukacyjny.

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia się (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...) |
|---------------|---|---|
| EK_01 | egzamin pisemny, kolokwium | w, ćw |
| EK_02 | egzamin pisemny | w |

| | | |
|-------|---|----|
| EK_03 | projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć | ćw |
| EK_04 | projekt | ćw |
| EK_05 | kolokwium, projekt | ćw |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

| |
|--|
| <p>Wykłady: egzamin pisemny: Student otrzymuje zaliczenie egzaminu pisemnego w przypadku uzyskania >50% maksymalnej liczby punktów; 51-60% - dst., 61-70% - dst. plus, 71-80% - db., 81-90% - db. plus, 91% i więcej - bdb.</p> <p>Egzamin „zerowy” ustny – dla osób, które uzyskały ocenę min. 4,5 z każdego semestru osobno. Nie zaliczenie go nie powoduje utraty terminu w sesji podstawowej i poprawkowej.</p> <p>Ćwiczenia: Sem. 2 - średnia ocen z kolokwiów (sprawdzenie wiedzy), Sem. 3 - średnia ocen z kolokwiów (sprawdzenie wiedzy) oraz projektu (umiejętności i kompetencje społeczne); dodatkowo konieczność zaliczenia wszystkich sprawozdań z ćwiczeń (umiejętności).</p> |
|--|

5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

| Forma aktywności | Średnia liczba godzinna zrealizowanie aktywności |
|---|---|
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 54/1,80 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie) | udział w konsultacjach-10/0,33 udział w egzaminie-2/0,06 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | przygotowanie do zajęć-67/2,23 przygotowanie do egzaminu-45/1,50 przygotowanie projektu-62/2,06 |
| SUMA GODZIN | 240 |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS | 8 |

** Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

| | |
|----------------------------------|---|
| wymiar godzinowy | - |
| zasady i formy odbywania praktyk | - |

7. LITERATURA

| |
|---|
| <p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> Gawęcki J., Hryniewiecki L. (2010): Żywność człowieka – podstawy nauki o żywieniu. – PWN Warszawa Gertig H., Przysławski J. (2007): Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu. PZWL |
|---|

Warszawa

3. Jarosz M. (2017): Normy żywienia dla populacji Polski. IŻŻ Warszawa

4. Simon Langley-Evans (2014): Żywnienie. PZWL Warszawa

Literatura uzupełniająca:

1. Gawęcki J., Hasik J. (2005): Żywnienie człowieka – zdrowego i chorego. – PWN Warszawa

2. Gawęcki J., Mossor-Pietraszewska T. (2006): Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. PWN

3. Gawęcki J., Roszkowski W. (2009): Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne. PWN Warszawa

4. Keller J. (2000): Podstawy fizjologii żywienia człowieka, Wydawnictwo SGGW Warszawa

5. Kunachowicz H. i wsp. (2012): Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL Warszawa

6. Maciejewski R., Torres K. (2008): Anatomia czynnościowa. Wyd. CZELEJ

7. Roszkowski W. (2005): Podstawy nauki o żywieniu człowieka. SGGW Warszawa

8. Rolf K. i in. (2012): Wybrane aspekty wartości odżywczej tłuszczów stołowych o obniżonej kaloryczności, *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna, XLV, 2, 117-124*

9. Kaszuba J., Jaworska G., Jaworska-Tomczyk K., Cebulak T., 2017. Epidemiologia raka jelita grubego i znaczenie spożycia błonnika w jego profilaktyce. *Postęp w naukach o żywności, Przemysł. Państwowa Wyższa Szkoła Wschodnioeuropejska, 125-134, ISBN:978-83-62116-14-0.*

10. Jaworska-Tomczyk K., Jaworska G., Kaszuba J., Cebulak T., 2017. Zachowania żywieniowe pacjentów kardiologicznych. *Bezpieczeństwo żywności i żywienia Cz. 2, Przemysł. Państwowa Wyższa Szkoła Wschodnioeuropejska, 78-88, ISBN: 978-83-62116-16-4.*

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej