

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2019-2020/2022-2023

(skrajne daty)

Rok akademicki 2021-2022

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Racjonalizacja żywienia
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 żywienie człowieka
Poziom studiów	I stopnia
Profil	Ogólnoakademicki
Forma studiów	stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	rok III, semestr 6
Rodzaj przedmiotu	specjalnościowy / Żywnienie człowieka
Język wykładowy	j. polski
Koordynator	dr inż. Katarzyna Rolf
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	dr inż. Katarzyna Rolf

* -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
6	15	15							2

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)**

ZALICZENIE Z OCENĄ

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Przedmioty: Żywnienie człowieka, Praktyczne aspekty żywienia człowieka

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

3.1 Cele przedmiotu

C ₁	Zdobycie zaawansowanej wiedzy z zakresu żywienia człowieka, sposobu i stanu odżywienia.
C ₂	Zdobycie przez studenta wiedzy oraz kształtowanie umiejętności dotyczących sposobów i metod korygowania nieprawidłowości w sposobie żywienia.
C ₃	Zapoznanie studentów z rolą edukacji żywieniowej w profilaktyce zdrowia. Poszerzenie wiedzy na temat zaleceń profilaktyki żywieniowej jako skutecznego instrumentu racjonalizacji żywienia i promocji zdrowia.

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 i rozumie przyczyny występowania błędów żywieniowych oraz ich konsekwencje zdrowotne; zna podstawowe narzędzia stosowane w racjonalizacji żywienia oraz potrzeby i kierunki ich ciągłej nowelizacji; zna zasady racjonalnego żywienia człowieka oraz planowania i oceny wyżywienia ludności.	K_Wo8
EK_02	umie zidentyfikować przesłanki do zastosowania suplementacji diety oraz spożycia produktów wzbogaconych w składniki odżywcze.	K_Uo7
EK_03	potrafi zaplanować i przeprowadzić proste badanie dotyczące identyfikacji nieprawidłowości żywieniowych, w aspekcie żywienia indywidualnego i zbiorowego.	K_U10
EK_04	rozumienie znaczenia niedoborów i nadmiarów pokarmowych dla zdrowia człowieka oraz umie korygować nieprawidłowości żywieniowe różnych grup populacyjnych, poprzez celowaną edukację żywieniową.	K_Ko3

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne
Racjonalizacja diety z punktu widzenia profilaktyki zdrowotnej.
Podstawowe narzędzia stosowane w racjonalizacji żywienia oraz potrzeby i kierunki ich ciągłej nowelizacji.
Błędy żywieniowe i ich konsekwencje zdrowotne w różnych grupach populacyjnych. Krajowe i międzynarodowe działania zmierzające do zwalczania nieprawidłowego żywienia - wybrane przykłady.
Strategie zwiększania spożycia składników odżywczych, sposoby modyfikacji składu produktów spożywczych, źródła informacji o składzie produktów i zasady ich tworzenia (profile

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

żywieniowe). Wzbogacanie żywności składnikami odżywczymi – rodzaje wzbogacania, substancje wzbogacające i ich biodostępność
Suplementacja diety składnikami odżywczymi – wskazania do stosowania suplementacji, rozpowszechnienie, efektywność. Charakterystyka suplementów zawierających substancje inne niż składniki odżywcze. Błędy przy wzbogacaniu i suplementacji składnikami odżywczymi (przekraczanie UL, interakcje składniki odżywcze– suplementy).
Planowanie i realizacja edukacji żywieniowej jako narzędzia w racjonalizacji sposobu żywienia; dobór treści i metod do warunków otoczenia i potrzeb odbiorców, preferencyjne systemy sensoryczne. Pojęcie, badanie i ocena efektywności edukacji żywieniowej oraz sposoby jej zwiększania.
Rola środków masowego przekazu w edukacji żywieniowej. Indywidualizacja żywienia uwzględniająca uwarunkowania genetyczne.

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

Treści merytoryczne
Analiza potrzeb w zakresie racjonalizacji żywienia, na podstawie reprezentatywnych danych o spożyciu
Proces decyzyjny w działaniach zapobiegających niedoborom i nadmiarom mikroskładników – analiza opinii krajowych ekspertów
Opracowanie albumu produktów wzbogaconych dostępnych na rynku. Charakterystyka produktów wzbogaconych, z podziałem na grupy oraz z uwzględnieniem składników dodanych. Symulacja spożycia wybranych witamin i składników mineralnych z wykorzystaniem w zwyczajowej diecie produktów wzbogaconych i suplementów diety dla wybranej grupy populacyjnej (analiza przypadku)
Badanie sondażowe dotyczące sposobu żywienia oraz spożycia suplementów diety w wybranej grupie populacyjnej: konstruowanie ankiety, przeprowadzenie badania, analiza uzyskanych wyników, ocena ryzyka wadliwego żywienia
Sformułowanie celów edukacji żywieniowej dla wybranej grupy osób, dobór i opracowanie form, metod i środków dydaktycznych do potrzeb i percepcji odbiorców. Przeprowadzenie edukacji i jej ewaluacja

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład z prezentacją multimedialną

Ćwiczenia: praca w grupach, projekt, dyskusja.

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	kolokwium, sprawozdanie	w, ćw
EK_02	kolokwium, sprawozdanie	w, ćw
EK_03	sprawozdanie, projekt	ćw
EK_04	sprawozdanie, projekt, obserwacja w trakcie zajęć	ćw

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Pisemne zaliczenie wykładów na podstawie odpowiedzi udzielonych na pytania:
51-60% - dst., 61-70% - dst. plus, 71-80% - db., 81-90% - db. plus, 91% i więcej - bdb.
Ćwiczenia: średnia ocen z kolokwium (sprawdzenie wiedzy), projektów i sprawozdań (umiejętności i kompetencje społeczne) oraz umiejętności pracy w grupie (umiejętności)

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	30/1
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	udział w konsultacjach – 1/0,03 udział w zaliczeniu – 1/0,03
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	przygotowanie do zajęć – 12/0,4 przygotowanie do zaliczenia – 5/0,17 przygotowanie projektu – 11/0,37
SUMA GODZIN	60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	2

** 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

Literatura podstawowa:

1. Gawęcki J., Roszkowski W. (red.) (2009): Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa.
2. Jarosz M. (2017): Normy żywienia dla populacji Polski. IŻŻ Warszawa.
3. Turlejska H., Pelzner U., Szponar L., Konecka-Matyjek (2004): Zasady racjonalnego żywienia – zalecane racje pokarmowe dla wybranych grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego. Wyd. ODDK Gdańsk.
4. Jarosz M. (red.) (2006): Otyłość, żywienie, aktywność fizyczna, zdrowie Polaków. Wyd. IŻŻ, Warszawa.
5. Jarosz M. (red.) (2008): Suplementy diety a zdrowie. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa.

Literatura uzupełniająca:

1. Kołtajtis-Dołowy A. (2005): Metody i formy upowszechniania wiedzy o prawidłowym żywieniu. [w:] Roszkowski W. (red.): Podstawy nauki o żywieniu człowieka. Przewodnik do ćwiczeń. Wyd. SGGW, Warszawa.
2. Kołtajtis-Dołowy A. (2009): Edukacja żywieniowa. [w:] Jeznach M. (red.): Nowe trendy w żywności, żywieniu i konsumpcji. Wyd. SCRIPT, na zlecenie SGGW, Warszawa.

3. Roszkowski W., Sicińska E., Brzozowska A. (2013): Planowanie spożycia na poziomie indywidualnym przy zastosowaniu norm żywieniowych. [w:] Nauka o żywieniu człowieka – osiągnięcia i wyzwania, Wydawnictwo SGGW, Warszawa.
4. Sicińska E., Jeruszka-Bielak M., Brzozowska A., Jarosz M., Roszkowski W., Raats M.M. (2013): Proces decyzyjny w działaniach zapobiegających niedoborom mikrośladników w opinii krajowych ekspertów. [w:] Nauka o żywieniu człowieka – osiągnięcia i wyzwania, Wyd. SGGW, Warszawa.
5. Wądołowska L. (2010): Żywieniowe podłoże zagrożeń zdrowia w Polsce. Wyd. UWM, Olsztyn.
6. Kunachowicz H. i wsp. (2012): Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL Warszawa.
7. Sicińska E., Rolf K. i in. (2017): Intake of vitamins and minerals from voluntarily fortified foods in school children in Central-Eastern Poland, International Journal for Vitamin and Nutrition Research, 87(5-6), 253-261.
8. Rolf K., Januszko O. i in. (2012): Wpływ wybranych czynników na spożycie przez dzieci produktów wzbogacanych, Roczniki PZH, 63, 3, 339-346.
9. Aktualne akty prawne dotyczące problematyki przedmiotu.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej