

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2020/2021-2021/2022

(skrajne daty)

Rok akademicki 2020/2021

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Żywnienie człowieka we współczesnym świecie
Kod przedmiotu*	
Nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Przyrodniczych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Kolegium Nauk Przyrodniczych, Instytut Technologii Żywności i Żywnienia Zakład Ogólnej Technologii Żywności i Żywnienia Człowieka
Kierunek studiów	Technologia żywności i żywnienie człowieka
Poziom studiów	studia II stopnia
Profil	ogólnoakademicki
Forma studiów	stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	rok I, semestr 1
Rodzaj przedmiotu	kierunkowy
Język wykładowy	język 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
1	30			30					5

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: Podstawy żywienia człowieka, Żywnienie człowieka.
--

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

3.1 Cele przedmiotu

C ₁	Przekazanie zaawansowanej wiedzy nt. funkcjonowania układu trawiennego człowieka oraz metabolizowania i roli w organizmie składników pożywienia zgodnej z wynikami najnowszych badań naukowych.
C ₂	Przekazanie wiedzy i udoskonalenie umiejętności z zakresu odżywiania holistycznego z uwzględnieniem najnowszych trendów w żywieniu człowieka, a także przekazanie wiedzy na temat zależności między genetyką a zdrowiem człowieka (nutrigenomika).
C ₃	Przekazanie wiedzy i umiejętności dotyczących oceny stanu odżywienia przy wykorzystaniu nowych metod badawczych oraz związanych z tym działań prewencyjnych.

3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych ¹
EK_01	student zna współczesne trendy związane z żywieniem człowieka, zasady racjonalnego żywienia w ujęciu holistycznym oraz rozumie działanie wybranych diet.	K_W02
EK_02	student dokonuje oceny ryzyka oraz analizę wadliwego żywienia w wybranych grupach populacyjnych.	K_U08
EK_03	student jest gotów ocenić, które produkty dostępne na rynku należy stosować w codziennym żywieniu, w zależności od potrzeb organizmu	K_K05

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne:
Regulacja apetytu i pobierania pokarmu.
Metabolizm składników odżywczych.
Wpływ otyłości na zdrowie człowieka.
Rola węglowodanów w żywieniu człowieka. Indeks i ładunek glikemiczny. Dieta dla chorych na cukrzycę.
Rola białka w żywieniu człowieka. Diety wysoko białkowe i ich wpływ na funkcjonowanie organizmu człowieka.
Rola lipidów w żywieniu człowieka.
Odżywianie holistyczne. Żywienie według grup krwi. Post dietetyczny.
Interakcje między lekami a dietą
Wpływ diety na funkcjonowanie tarczycy.
Podstawy nutrigenomiki.

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

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

Treści merytoryczne:
Poznanie szczegółowych wytycznych do prawidłowego układania jadłospisów oraz zasad diet prewencyjnych.
Praktyczne wykorzystanie zaleceń żywieniowych w profilaktyce nowotworów, cukrzycy, otyłości, chorób układu krążenia, osteoporozy, chorób tarczycy.
Postępowanie żywieniowe przy nietolerancji glutenu, laktozy, fruktozy, kazeiny – układanie jadłospisów i ocena wartości odżywczej.
Bioimpedancja i jej wykorzystanie do oceny stanu odżywiania.
Analiza popularnych diet pod kątem wartości odżywczej i ryzyka niedoborów.
Diety lowFODMAP i SCD jako specyficzne odmiany diety niskowęglowodanowej – układanie jadłospisu i ocena wartości odżywczej.
Przygotowanie i przedstawienie prezentacji multimedialnych – ocena ryzyka wadliwego żywienia w wybranych grupach populacyjnych.

3.4 Metody dydaktyczne

Wykłady: wykład z prezentacją multimedialną.

Ćwiczenia: praca w grupach, analiza przypadków pod kątem tworzenia jadłospisów, dyskusja, przygotowanie prezentacji multimedialnej.

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, obserwacja w trakcie zajęć, sprawozdanie	w, ćw
EK_02	prezentacja multimedialna	ćw
EK_03	obserwacja w trakcie zajęć, sprawozdanie	ćw

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Zaliczenie wykładów na podstawie egzaminu pisemnego. 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.

Zaliczenie laboratorium: średnia z ocen z kolokwium (sprawdzenie wiedzy), ze sprawozdań i prezentacji (umiejętności) oraz oceny umiejętności pracy w grupie (kompetencje społeczne).

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów uczenia się.

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	60/2,40
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	udział w konsultacjach: 4/0,16 udział w egzaminie: 2/0,08
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	przygotowanie do zajęć: 29/1,16 przygotowanie do egzaminu: 20/0,80 przygotowanie prezentacji: 10/0,40
SUMA GODZIN	125
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	5

* 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"> Gertig H., Przysławski J. Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu. PZWL Warszawa 2008. Grzymisławski M., Gawęcki J. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. PWN Warszawa. 2010. Jarosz M. Normy żywienia dla populacji Polski. IŻŻ Warszawa 2017. Gawęcki J. Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN Warszawa 2010. <p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pitchford P. Odżywianie dla zdrowia. Wyd. Galaktyka 2008. Keller J. Podstawy fizjologii żywienia człowieka. Wyd. SGGW Warszawa 2000. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL Warszawa 2014. Kunachowicz H. i wsp. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL Warszawa 2012. Bilek M., Pasternakiewicz A., Typek J. Dietetyka. Wybrane zagadnienia. Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2014. Rolf K., Januszko O., Rudnicka P., Pietruszka B. Wpływ spożycia wybranych warzyw i owoców na rozwój chorób układu krążenia, Nauka o żywieniu człowieka – osiągnięcia i wyzwania. Monografia. Wyd. SGGW, Warszawa, 2013, 457-466.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej