

**SYLABUS**

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2024/2025-2025/2026

(skrajne daty)

Rok akademicki 2024/2025

**1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Nazwa przedmiotu	<b>Żywnienie człowieka we współczesnym świecie</b>
Kod przedmiotu*	
Nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Wydział Technologiczno-Przyrodniczy
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Wydział Technologiczno-Przyrodniczy Instytut Technologii Żywności i Żywienia Zakład Ogólnej Technologii Żywności i Żywienia Człowieka
Kierunek studiów	Technologia żywności i żywienie człowieka
Poziom studiów	drugi stopień
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)**

- Wykład – egzamin  
Ćwiczenia – zaliczenie z oceną

**2. WYMAGANIA WSTĘPNE**

Przedmiot: Podstawy żywienia człowieka/Żywnienie człowieka

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

#### 3.1 Cele przedmiotu

C1	Przekazanie zaawansowanej wiedzy nt. funkcjonowania układu trawienno człowieka oraz metabolizowania i roli w organizmie składników pożywienia zgodnej z wynikami najnowszych badań naukowych.
C2	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).
C3	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. Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych <sup>1</sup>
EK_01	zna współczesne trendy związane z żywieniem człowieka, zasady racjonalnego żywienia w ujęciu holistycznym oraz rozumie działanie wybranych diet	K_Wo2
EK_02	dokonyje oceny ryzyka oraz analizę wadliwego żywienia w wybranych grupach populacyjnych	K_Uo8
EK_03	jest gotów ocenić, które produkty dostępne na rynku należy stosować w codziennym żywieniu, w zależności od potrzeb organizmu	K_Ko5

#### 3.3 Treści programowe

##### A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne:
Regulacja apetytu i pobierania pokarmu.
Wpływ otyłości na zdrowie człowieka.
Rola węglowodanów w żywieniu człowieka. Indeks i ładunek glikemiczny.
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.
Interakcje między lekami a żywnością.
Wpływ diety na funkcjonowanie tarczycy.
Podstawy Nutrigenomiki.

<sup>1</sup> 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 laboratoryjnych

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.
Postępowanie żywieniowe w prewencji sarkopenii i zespołu słabości – badanie ankietowe, analiza literatury, układanie jadłospisów i ocena wartości odżywczej.
Bioimpedancja i jej wykorzystanie do oceny stanu odżywiania.
Diety niskowęglowodanowe, w tym dieta lowFODMAP – układanie jadłospisu i ocena wartości odżywczej.
Przygotowanie i przedstawienie prezentacji multimedialnych – ocena ryzyka wadliwego żywienia w wybranych grupach populacyjnych

### 3.4 Metody dydaktyczne

Wykłady 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 z harmonogramu studiów	60/2,40

Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	udział w konsultacji – 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
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	<b>5</b>

\* 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"> <li>Gertig H., Przystawski J. Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu, Wyd. PZWL, Warszawa 2008.</li> <li>Grzymisławski M., Gawęcki J. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, Wyd. PWN, Warszawa 2010.</li> <li>Jarosz M. i in. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa 2020.</li> <li>Gawęcki J. Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, Wyd. PWN, Warszawa 2010.</li> </ol> <p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pitchford P. Odżywianie dla zdrowia, Wyd. Galaktyka, 2008.</li> <li>Keller J. Podstawy fizjologii żywienia człowieka, Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2000.</li> <li>Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wyd. PZWL, Warszawa 2014.</li> <li>Kunachowicz H. i wsp. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wyd. PZWL, Warszawa 2012.</li> <li>Bilek M., Pasternakiewicz A., Typek J. Dietetyka. Wybrane zagadnienia. Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2014.</li> <li>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, Wydawnictwo SGGW, 457-466, Warszawa 2013.</li> <li>Rolf K., Santoro A., Martucci M., Pietruszka B. The association on nutrition quality with frailty syndrome among the elderly. Int. J. Environ. Res. Public Health, 2022, 19(6), 3379. <a href="https://doi.org/10.3390/ijerph19063379">https://doi.org/10.3390/ijerph19063379</a></li> </ol>
---

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej