

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Instytut Dietetyki

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		Żywienie człowieka			Kod podmiotu		S-DIET-I-A-DIET-ZYWC_I		
Kierunek studiów		Dietetyka							
Profil kształcenia		ogólnoakademicki							
Poziom studiów		Studia pierwszego stopnia							
Specjalność		przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności							
Forma studiów		stacjonarne							
Semestr studiów		I							
					Zajęcia z zakresu nauk podstawowych		Nie		
Tryb zaliczenia przedmiotu		Zaliczenie pisemne		Liczba punktów ECTS				Sposób ustalania oceny z przedmiotu	
Formy zajęć i inne		Liczba godzin zajęć w semestrze		Całkowita	5	Zajęcia kontaktowe	2,5		Zajęcia praktyczne
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	Sposoby weryfikacji efektów kształcenia w ramach form zajęć				Waga w %
Wykład		90	45	45	Zaliczenie pisemne końcowe semestralne				60
Ćwiczenia		60	30	30	Ćwiczenia praktyczne wykonywane samodzielnie, prezentowanie przygotowanych prezentacji multimedialnych, kolokwium pisemne cząstkowe i końcowo semestralne				40
Razem:		150	75	75	Razem				100%
Kategoria efektów	Lp.	Efekty kształcenia dla modułu (przedmiotu)			Sposoby weryfikacji efektu kształcenia	Efekty kierunkowe	Efekty obszarowe	Uwagi	
Wiedza	1.	Definiuje podstawowe pojęcia z zakresu żywienia człowieka			Kolokwium pisemne	K_W03	M1_W01, M1_W09		
	2.	Posiada wiedzę na temat roli poszczególnych składników odżywczych pożywienia			Końcowe pisemne zaliczeni	K_W05	M1_W01		
	3.	Potrafi zanalizować procesy związane z trawieniem produktów spożywczych			Końcowe pisemne zaliczeni	K_W01	M1_W01		
	4.	Wymienia schorzenia powstałe na tle wadliwego żywienia, klasyfikuje je według przyczyn ich występowania			Kolokwium pisemne	K_W14 K_W15	M1_W03		
	5.	Zna społeczne i kulturowe wyznaczniki stylu życia i zachowań zdrowotnych Przedstawia zasady wdrażania i koordynowania programów oświaty zdrowotnej i promocji zdrowia			Kolokwium pisemne	K_W23 K_W24	M1_W04, M1_W10		
Umiejętności	1.	Oblicza zapotrzebowanie energetyczne Posługuje się tablicami wartości odżywczej Dokonuje korekty w sposobie żywienia			Ćwiczenia praktyczne	K_U16 K_U05	M1_U10, M1_U04, M1_U05		
	2.	Przygotowuje materiały edukacyjne w zakresie profilaktyki chorób dietozależnych			Prezentacja multimedialna	K_U01	M1_U01, M1_U03		
Kompetencje społeczne	1.	Jest świadomy konieczności ustawicznego kształcenia się i rozwoju zawodowego			Ćwiczenia praktyczne	K_K03	M1_K01		

Prowadzący

Forma zajęć	Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
Wykład	dr inż. Ewa Malczyk
Ćwiczenia	mgr inż. Marta Misiarz

Treści kształcenia

Wykład	Metody dydaktyczne	wykład	
L.p.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.	Rys historyczny nauk żywieniowych. Żywność a rozwój osobniczy.		2
2.	Składniki odżywcze: tłuszcze, podział, źródła. Znaczenie dla organizmu. Procesy trawienia. Produkty bogate w tłuszcze (oleje, margaryny, masło – otrzymywanie, zalecenia żywieniowe. Wolne rodniki, powstawanie proces peroksydacji.		6
3.	Węglowodany – podział, źródła, trawienie. Rola w organizmie. Indeks glikemiczny., wymienniki węglowodanowe. Błonnik pokarmowy znaczenie dla organizmu, źródła.		6
4.	Węglowodany – podział, źródła, trawienie. Rola w organizmie. Indeks glikemiczny., wymienniki węglowodanowe. Błonnik pokarmowy znaczenie dla organizmu, źródła.		6
5.	Białka – podział, źródła, trawienie. Rola w organizmie.		5
6.	Rola wody w organizmie.		
7.	Funkcje w organizmie witamin, źródła. Antyoksydanty.		
8.	Mikro- i makroelementy źródła i znaczenie dla organizmu. Nadmiary i niedobory.		5
9.	Bilans energetyczny organizmu, źródła energii. Podział produktów spożywczych na grupy.		5
10.	Piramida zdrowia, zasady racjonalnego żywienia.		4
11.	Nawyki żywieniowe, błędy żywieniowe. Schorzenia dietozależne		5
Razem liczba godzin:			45

Ćwiczenia	Metody dydaktyczne	dyskusja dydaktyczna, indywidualne ćwiczenia praktyczne , metody eksponujące – prezentacja multimedialna przy użyciu komputera	
L.p.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1	Pojęcie prawidłowego żywienia i niedożywienia: - zdefiniować: sposób żywienia, żywność, produkt spożywczy, składnik pokarmowy, odżywczy, - rozróżnić składnik pokarmowy a odżywczy,		2
2	Pojęcie prawidłowego żywienia i niedożywienia, cd.: - zdefiniować pojęcie racjonalnego Żywności, - uzasadnić znaczenie prawidłowego Żywności.		2
3	Problemy żywieniowe w Polsce i na świecie: - rozumieć interdyscyplinarny charakter nauki o Żywności, - scharakteryzować historie nauki o żywności w Polsce, - wymienić organizacje międzynarodowe zajmujące się problemami wyżywienia ludzi,		2
4	Problemy żywieniowe w Polsce i na świecie, cd: - analizować problemy Żywności Polski i Świata, - określać zadania IŻŻ, SSE.		2
5	Wady żywieniowe a choroby powstałe na tle wadliwego żywienia: - wymienić najczęściej popełniane błędy Żywnościowe, - nazwać wady Żywnościowe pierwotne i wtórne,		2
6	Wady żywieniowe a choroby powstałe na tle wadliwego żywienia, cd: - sklasyfikować wady Żywnościowe wg przyczyn, które je wywołują, - wyliczyć choroby powstające na tle wadliwego Żywności,		2
7	Zaliczenie cząstkowe		2
8	Wady żywieniowe a choroby powstałe na tle wadliwego żywienia, cd.: - model Żywności w Polsce zalecany przez Światową Organizację Zdrowia,		2
9	Wady żywieniowe a choroby powstałe na tle wadliwego żywienia, cd.: - omówić zalecany przez Światową Organizację Zdrowia model spożycia, - porównać model z aktualnym spożyciem w Polsce,		2
10	Wady żywieniowe a choroby powstałe na tle wadliwego żywienia, cd.: - wyjaśnić model optymalnego Żywności na przykładzie piramidy zdrowia wg W. Szostaka, - określić przykładowe porcje produktów w piramidzie Żywnościowej.		2
11	Pojęcie procesów przemiany materii i energii: - wyjaśnić pojęcie przemiany materii (metabolizmu),		2

	- wyjaśnić role biologicznych katalizatorów, - rozróżnić procesy anaboliczne i kataboliczne,	
12	Pojęcie procesów przemiany materii i energii, cd: - określać intensywność przemian metabolicznych w zależności od wieku, - omówić metodę pomiaru wydatkowania energii - kalorymetrie bezpośrednia,	2
13	Pojęcie procesów przemiany materii i energii, cd: - charakteryzować kalorymetrie pośrednia i określać współczynnik oddechowy, - wymienić równoważniki energetyczne wg Atwatera, - porównać i dowieść różnice pomiędzy równoważnikami fizycznymi i fizjologicznymi,	2
14	Pojęcie procesów przemiany materii i energii, cd: - nazwać jednostki energetyczne, - przeliczać jednostki kcal, kJ, cal, MJ, - zastosować równoważniki i jednostki energetyczne do obliczeń wartości odżywczej /pierwszy kontakt z tablicami wartości odżywczej	2
15	Zaliczenie semestru I	2
Razem liczba godzin:		30

Literatura podstawowa:

1	Żywienie człowieka zdrowego i chorego. red. J. Gawęcki, J. Hasik, PWN, Warszawa 2003
2	Żywienie człowieka. Podstawy nauki o Żywieniu. red. J. Gawęcki, L. Hryniewiecki, PWN, Warszawa 2005
3	Kompendium wiedzy o żywności, Żywieniu i zdrowiu. red. J. Gawęcki, T. Mossor-Pietraszewska, PWN, Warszawa 2004
4	Normy Żywienia człowieka. red. S. Ziemianski, PZWL, Warszawa 2001
5	Zasady Żywienia człowieka. H. Kunachowicz, E. Czarnowska- Misztal, H. Turlejska WSiP, Warszawa 2005
6	Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. red. H. Kunachowicz, PZWL, Warszawa 2003

Literatura uzupełniająca:

1	Kierst W.: Nauka o Żywieniu zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa 1989.
2	Szczygieł A.: Normy Żywienia i wyżywienia. IŻŻ, Warszawa 1987.
3	Wieczorek-Chelminska Z.: Nowoczesna dietetyczna książka kucharska. Warszawa 2000.

.....
Koordynator modułu (przedmiotu)
podpis

.....
Dyrektor Instytutu
pieczęć i podpis