

Opis przedmiotu

1. Nazwa przedmiotu: **Podstawy żywienia człowieka**
2. Kod przedmiotu:
3. Język wykładowy: polski
4. Kierunek: Zdrowie Publiczne
5. Specjalność:
6. Rok: I Semestr: I
7. Tytuł/stopień oraz imię i nazwisko prowadzącego przedmiot: Dr Adam Stolarczyk
8. Tytuły/stopnie oraz imiona i nazwiska pozostałych członków zespołu:
9. Formy zajęć wchodzące w skład przedmiotu, wymiar godzinowy, forma zaliczenia:

Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia/ Ćwiczenia tablicowe	Laboratorium/ Ćwiczenia praktyczne	Projekt	Seminarium
Liczba godzin w semestrze	15	15			
Forma zaliczenia	Zaliczenie pisemne	Ocenianie ciągłe			

1. Liczba punktów ECTS: 3
2. Poziom (podstawowy/zaawansowany): podstawowy
3. Wymagania wstępne:

Brak

4. Cele kształcenia:

Student zna zasady prawidłowego żywienia. Wykazuje umiejętność rozróżnienia składników odżywczych oraz określenia ich roli w organizmie człowieka. Potrafi zbilansować dietę pod względem wartości energetycznej i zawartości składników odżywczych oraz wykorzystać metody do oceny wartości odżywczej żywności. Umie ocenić stan odżywienia i sposobu żywienia.

5. Opis treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:

- 5.1. Wykład:

Żywność w łańcuchu troficznym człowieka. Składniki odżywcze i ich znaczenie w żywieniu. Normy żywienia i wyżywienia. Podział produktów żywnościowych. Zasady prawidłowego żywienia – piramida żywieniowa. Metody oceny sposobu żywienia. Metody oceny stanu odżywienia. Zasady żywienia różnych grup ludności, czyli zróżnicowanie diet dzieci i dorosłych. Niedożywienie i jego następstwa. Choroby związane z żywnością, żywieniem i odżywianiem. Żywność w cukrzycy. Żywność w otyłości. Żywność w alergiach, nietolerancjach pokarmowych i zespołach złego wchłaniania.

5.2. Ćwiczenia tablicowe:

Procesy energetyczne w organizmie człowieka, bilans energetyczny organizmu. Pojęcie przemiany materii (metabolizmu). Rola biologicznych katalizatorów. Procesy anaboliczne i kataboliczne. Intensywność przemian metabolicznych w zależności od wieku. Wartość energetyczna pożywienia, jednostki energetyczne - przeliczanie jednostek kcal, kJ, cal, MJ; równoważniki Atwatera. Wartość odżywcza białek; wskaźnik aminokwasu ograniczającego. Zasady planowania żywienia różnych grup ludności. Planowanie żywienia. Układanie i ocena jadłospisów.

6.Literatura podstawowa:

1. J. Gawęcki, L. Hryniewiecki: Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Cz. I. PWN, Warszawa 2000.
2. J. Hasik, J. Gawęcki: Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Cz. II. PWN, Warszawa 2000.
3. H. Kunachowicz, I. Nadolna, B. Przygoda, K. Iwanow: Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych. IŻŻ, Warszawa 1998.

7.Literatura towarzysząca:

1. W. Kierst: Nauka o żywieniu zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa 1989.
2. A. Szczygieł: Normy żywienia i wyżywienia. IŻŻ, Warszawa 1987.
3. Z. Wieczorek-Chełmińska: Nowoczesna dietetyczna książka kucharska. Warszawa 2000.
4. H. Ciborowska, A. Rudnicka: Dietetyka: żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa 2002.