

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Instytut Zdrowia Publicznego

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		Podstawy żywienia człowieka			Kod podmiotu					
Kierunek studiów		Ratownictwo medyczne								
Profil kształcenia		praktyczny								
Poziom studiów		Studia pierwszego stopnia								
Specjalność		-								
Forma studiów		stacjonarne								
Semestr studiów		I								
					Zajęcia z zakresu nauk podstawowych		Tak			
Tryb zaliczenia przedmiotu		Zaliczenie na ocenę		Liczba punktów ECTS				Sposób ustalania oceny z przedmiotu		
Formy zajęć i inne		Liczba godzin zajęć w semestrze		Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	1,3	Zajęcia praktyczne	0	Waga w %
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	Sposoby weryfikacji efektów kształcenia w ramach form zajęć					
Wykład		50	20	30	Kolokwium pisemne				60	
Ćwiczenia tablicowe		20	10	10	Praca pisemna oraz prezentacje i dyskusja				20	
Samokształcenie		20	20		Praca pisemna oraz prezentacje i dyskusja				20	
Razem:		90	50	40					Razem	100 %
Kategoria efektów	Lp.	Efekty kształcenia dla modułu (przedmiotu)			Sposoby weryfikacji efektu kształcenia	Efekty kierunkowe	Efekty obszarowe	Uwagi		
Wiedza	1.	Wymienia etapy rozwoju osobniczego od dzieciństwa do późnej starości i potrafi zaplanować żywienie dostosowane do naturalnych i fizjologicznych potrzeb człowieka			Kolokwium pisemne	K_W02	M1_W01 M1_W02			
	2.	Zna zasady i podstawy dietyki pediatrycznej oraz zasady żywienia kobiet w ciąży i podczas karmienia piersią, człowieka zdrowego i chorego			Kolokwium pisemne	K_W02	M1_W02			
	3.	Zna składniki odżywcze i ich znaczenie w żywieniu			Kolokwium pisemne	K_W02 K_W10	M1_W02 M1_W06			
	4.	Potrafi określić podział społeczeństwa na grupy w zależności od płci, wieku, poziomu aktywności fizycznej i stanu fizjologicznego			Kolokwium pisemne	K_W12	M1_W04			
Umiejętności	1.	Potrafi oszacować skutki niedoborów żywieniowych, jakościowych i ilościowych u dzieci, młodzieży kobiet w ciąży i matek karmiących			Praca pisemna Prezentacja dyskusja		M1_U04			
	2.	Ma świadomość posiadanych zasobów wiedzy i umiejętności z zakresu przedmiotu, stale doskonali się i korzysta z materiałów naukowych prezentując własne pomysły i sugestie na podstawie zdobytej wiedzy			Praca pisemna Prezentacja dyskusja	K_U27 K_U29 K_U30	M1_U12 M1_U13			
	3.	Potrafi ocenić stan odżywiania niemowląt, dzieci, młodzieży i dorosłych			Praca pisemna Prezentacja dyskusja		M1_U04			

Prowadzący

Forma zajęć	Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
Wykład	Dr n. farm. Adam Stolarczyk
Ćwiczenia tablicowe	Dr n. farm. Adam Stolarczyk
Samokształcenie	Dr n. farm. Adam Stolarczyk

Treści kształcenia

Wykład	Metody dydaktyczne	Prezentacja multimedialna
L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Żywność w łańcuchu troficznym człowieka	2
2.	Składniki odżywcze i ich znaczenie w żywieniu. Normy żywienia i wyżywienia.	2
3.	Podział produktów żywnościowych	2
4.	Zasady prawidłowego żywienia – piramida żywieniowa.	2
5.	Metody oceny sposobu żywienia	2
6.	Metody oceny stanu odżywienia	2
7.	Zasady żywienia różnych grup ludności, czyli zróżnicowanie diet dzieci i dorosłych	2
8.	Niedożywienie i jego następstwa.	2
9.	Choroby związane z żywnością, żywieniem i odżywianiem	2
10.	Żywienie w cukrzycy i chorobach metabolicznych.	2
11.	Żywienie w otyłości i sposoby walki z nią.	2
12.	Żywienie w alergiach, nietolerancjach pokarmowych i zespołach złego wchłaniania.	2
13.	Żywienie w chorobach układu krążenia i miażdżycy.	2
14.	Diety alternatywne wady i zalety.	2
15.	Żywienie dzieci niemowląt kobiet w ciąży osób dorosłych oraz w wieku podeszłym.	2
Razem liczba godzin:		30

Ćwiczenia	Metody dydaktyczne	
L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Procesy energetyczne w organizmie człowieka, bilans energetyczny organizmu	1
2.	Pojęcie przemiany materii (metabolizmu).	1
3.	Procesy anaboliczne i kataboliczne.	1
4.	Intensywność przemian metabolicznych w zależności od wieku	1
5.	Wartość energetyczna pożywienia, jednostki energetyczne - przeliczanie jednostek kcal, kJ, cal, MJ; równoważniki Atwatera	1
6.	Wartość odżywcza białek; wskaźnik aminokwasu ograniczającego	1
7.	Zasady planowania żywienia różnych grup ludności.	1
8.	Planowanie żywienia.	1
9.	Układanie i ocena jadłospisów.	2
Razem liczba godzin:		10

Samokształcenie	Metody dydaktyczne	Pisemny referat, analiza piśmiennictwa
L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Przygotowanie referatu z tematyki ćwiczeń	20
Razem liczba godzin:		20

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.

Literatura uzupełniająca:

1	W. Kierst: Nauka o żywieniu zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa 1989
2	Z. Wieczorek-Chełmińska: Nowoczesna dietetyczna książka kucharska. Warszawa 2000
3	J. Hasik, L. Hryniewiecki, M. Grzymisławski: Dietetyka. PZWL, Warszawa 1999
4	Św. Ziemiański: Normy żywienia człowieka. PZWL, Warszawa 2001

.....
 Koordynator modułu (przedmiotu)
 podpis

.....
 Dyrektor Instytutu
 pieczęć i podpis