

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Instytut Nauk o Zdrowiu

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		Żywnienie człowieka			Kod przedmiotu	S-DIET-I-P-DIET-ZYWC_I			
Kierunek studiów		Dietetyka							
Profil kształcenia		praktyczny							
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia							
Specjalność		przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności							
Forma studiów		stacjonarne							
Semestr studiów		I							
Tryb zaliczenia przedmiotu		Zaliczenie		Liczba punktów ECTS				Sposób ustalania oceny z przedmiotu	
Formy zajęć i inne		Liczba godzin zajęć w semestrze		Całkowita	6	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		90	60	30	Ćwiczenia praktyczne wykonywane samodzielnie i w grupie, prezentowanie przygotowanych prezentacji multimedialnych, prace zaliczeniowe				40
<b>Razem:</b>		180	105	75	<b>Razem</b>				100
Kategoria efektów	Lp.	Efekty kształcenia dla modułu (przedmiotu)			Sposoby weryfikacji efektu kształcenia	Efekty kierunkowe		Formy zajęć	
Wiedza	1.	definiuje podstawowe pojęcia z zakresu żywienia człowieka			kolokwium pisemne	K_W01 K_W02		wykład, ćwiczenia	
	2.	posiada wiedzę na temat roli poszczególnych składników odżywczych pożywienia			kolokwium pisemne	K_W01 K_W02 K_W04		wykład, ćwiczenia	
	3.	analizuje procesy związane z trawieniem produktów spożywczych			kolokwium pisemne	K_W01 K_W02 K_W04		wykład	
	4.	wymienia schorzenia powstałe na tle wadliwego żywienia, klasyfikuje je według przyczyn ich występowania			kolokwium pisemne	K_W03 K_W10 K_W14 K_W18 K_W21		wykład, ćwiczenia	
	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_W13 K_W22 K_W23		wykład, ćwiczenia	
Umiejętności	1.	oblicza zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze			ćwiczenia praktyczne	K_U11 K_U15 K_U17		ćwiczenia	
	2.	posługuje się tablicami wartości odżywczej produktów i potraw			ćwiczenia praktyczne	K_U11		ćwiczenia	
	3.	dokonuje korekty w sposobie żywienia różnych grup ludności			ćwiczenia praktyczne	K_U04 K_U05 K_U12 K_U15 K_U16		ćwiczenia	
	4.	przygotowuje materiały edukacyjne w zakresie profilaktyki przewlekłych niezakaźnych chorób metabolicznych prowadzi edukację żywieniową			prezentacja multimedialna	K_U01 K_U02 K_U03 K_U08		ćwiczenia	
	5.	planuje odpowiednie postępowanie żywieniowe w celu zapobiegania chorobom przewlekłym niezakaźnych chorób metabolicznych			ćwiczenia praktyczne	K_U04 K_U06 K_U16		ćwiczenia	
Kompetencje społeczne	1.	jest świadomy konieczności ustawicznego kształcenia się i rozwoju zawodowego			ćwiczenia praktyczne	K_K01		wykład, ćwiczenia	

## Prowadzący

<b>Forma zajęć</b>	<b>Prowadzący zajęcia</b> (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
Wykład	Dr inż. Ewa Malczyk, dr hab. Marta Habanova, prof. PWSZ w Nysie
Ćwiczenia	Dr n. med. inż. Marta Misiarz

## Treści kształcenia

Wykład	Metody dydaktyczne	wykład	
L.p.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.	Rys historyczny nauk żywieniowych. Żywnienie 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
<b>Razem liczba godzin:</b>			<b>45</b>

Ćwiczenia	Metody dydaktyczne		
L.p.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
		dyskusja dydaktyczna, indywidualne ćwiczenia praktyczne, praca w grupie, metody eksponujące – prezentacja multimedialna przy użyciu komputera, ćwiczeniowe oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy (film, fotografie, materiały archiwalne, teksty źródłowe, dokumenty, roczniki statystyczne, mapy, Internet itp.)	
1	Pojęcie prawidłowego żywienia i niedożywienia: - rozumieć interdyscyplinarny charakter nauki o żywieniu, - zdefiniować pojęcia: sposób żywienia, żywność, produkt spożywczy, składnik pokarmowy, odżywczy, - rozróżniać składnik pokarmowy a odżywczy.		2
2	Problemy żywieniowe w Polsce i na świecie: - analizować problemy żywieniowe Polski i świata, - wymienić organizacje międzynarodowe zajmujące się problemami wyżywienia ludzi, - określać zadania IZZ, SSE.		2
3	Zasady racjonalnego żywienia: - uzasadnić znaczenie prawidłowego żywienia, - omówić zalecany przez Światową Organizację Zdrowia model spożycia, - wyjaśnić model optymalnego żywienia na przykładzie piramidy zdrowia wg W. Szostaka - określić przykładowe porcje produktów w piramidzie żywieniowej, - ułożyć dzienny jadłospis z wykorzystaniem zalecanych w racjonalnym żywieniu ilości porcji produktów spożywczych.		4
4	Wady żywieniowe a choroby powstałe na tle wadliwego żywienia: - wymienić najczęściej popełniane błędy żywieniowe w różnych grupach społecznych, - nazywać wady żywieniowe pierwotne i wtórne - sklasyfikować wady żywieniowe wg przyczyn, które je wywołują, - wyliczyć choroby powstające na tle wadliwego żywienia, - porównać model z aktualnym spożyciem w Polsce, - opracować działania naprawcze.		6
5	Pojęcie procesów przemiany materii i energii: - wyjaśnić pojęcie przemiany materii (metabolizmu), - wyjaśnić rolę biologicznych katalizatorów, - rozróżniać procesy anaboliczne i kataboliczne, - określać intensywność przemian metabolicznych w zależności od wieku.		2
6	Pojęcie procesów przemiany materii i energii, cd.: - omówić metodę pomiaru wydatkowania energii - kalorymetrię bezpośrednią,		2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- charakteryzować kalorymetrię pośrednią i określać współczynnik oddechowy,</li> <li>- wymienić równoważniki energetyczne wg Atwatera,</li> <li>- porównać i dowieść różnice pomiędzy równoważnikami fizycznymi i fizjologicznymi.</li> <li>- nazwać jednostki energetyczne,</li> <li>- przeliczać jednostki kcal, kJ, cal, MJ</li> <li>- zastosować równoważniki i jednostki energetyczne do obliczeń wartości odżywczej.</li> </ul>	
7	<p>Pojęcie procesów przemiany materii i energii, cd:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zdefiniować pojęcie podstawowej przemiany materii i spoczynkowej:</li> <li>- wyjaśnić różnice pomiędzy podstawową a spoczynkową przemianą materii oraz sposób obliczania,</li> <li>- wymienić czynniki, od których uzależniona jest wartość PPM,</li> <li>- wymienić elementy ponadpodstawowej przemiany materii,</li> <li>- wyjaśnić pojęcie termogenezy posiłkowej /swoiście dynamicznego działania pokarmu/,</li> <li>- rozróżnić i zastosować wydatki energetyczne na różne formy aktywności</li> <li>- obliczyć całkowitą przemianę energii</li> <li>- oszacować zużycie energetyczne podczas wykonywania czynności z wykorzystaniem metody chronometrażowo-tabelarycznej</li> </ul>	3
8	<p>Podział, charakterystyka oraz znaczenie żywieniowe białek, węglowodanów i tłuszczów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnić budowę,</li> <li>- dokonać podziału,</li> <li>- rozróżnić węglowodany wg podziału,</li> <li>- charakteryzować poszczególne składniki odżywcze,</li> <li>- określać znaczenie żywieniowe oraz normy spożycia</li> </ul>	2
9	<p>Charakterystyka oraz znaczenie żywieniowe składników pokarmowych, cd.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- obliczać zapotrzebowanie na składniki odżywcze</li> <li>- określać gęstość odżywczą produktu INQ</li> <li>- definiować i obliczać wskaźnik aminokwasu ograniczającego CS</li> <li>- definiować, obliczać i interpretować indeks glikemiczny (IG) oraz ładunek glikemiczny (ŁG)</li> <li>- wskazywać źródła kwasów tłuszczowych i cholesterolu.</li> </ul>	6
10	Zaliczenie semestru I	1
<b>Razem liczba godzin:</b>		<b>30</b>

#### Literatura podstawowa:

1	Kompendium wiedzy o żywności, Żywieniu i zdrowiu. red. J. Gawęcki, T. Mossor-Pietraszewska, PWN, Warszawa 2015
2	Żywność człowieka. Podstawy nauki o Żywieniu. red. J. Gawęcki, L. Hryniewicz, PWN, Warszawa 2015
3	Normy Żywności dla populacji polskiej-nowelizacja. red. M. Jarosz, IŻŻ, Warszawa 2017
4	Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. red. H. Kunachowicz, PZWL, Warszawa 2016

#### Literatura uzupełniająca:

1	Praktyczny podręcznik dietetyki, pod red. Mirosława Jarosza. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2010.
2	Album fotografii produktów i potraw. Lucjan Szponar, Katarzyna Wolnicka, Ewa Rychlik, IŻŻ, Warszawa 2008.

.....

Koordynator modułu (przedmiotu)  
podpis

.....

Dyrektor Instytutu  
pieczęć i podpis