

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Instytut Nauk o Zdrowiu

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		Żywnienie człowieka						Kod podmiotu	S-DIET-I-P-DIET-ZYWC_II		
Kierunek studiów		Dietetyka									
Profil kształcenia		praktyczny									
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia									
Specjalność		przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności									
Forma studiów		stacjonarne									
Semestr studiów		II									
Tryb zaliczenia przedmiotu		Egzamin		Liczba punktów ECTS				Sposób ustalania oceny z przedmiotu			
Formy zajęć i inne		Liczba godzin zajęć w semestrze			Całkowita	7	Zajęcia kontaktowe	2,5	Zajęcia praktyczne	3,5	Waga w %
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	Sposoby weryfikacji efektów kształcenia w ramach form zajęć						
Wykład		105	60	45	Zaliczenie pisemne końcowe. Przedmiot kończy się egzaminem pisemnym					60	
Ćwiczenia		105	75	30	Ćwiczenia praktyczne wykonywane samodzielnie i w grupie, prezentowanie przygotowanych prezentacji multimedialnych, prace zaliczeniowe					40	
Razem:		210	135	75					Razem	100	
Kategoria efektów	Lp.	Efekty kształcenia dla modułu (przedmiotu)			Sposoby weryfikacji efektu kształcenia		Efekty kierunkowe		Formy zajęć		
Wiedza	1.	posiada wiedzę z zakresu aspektów prawnych w Polsce i na świecie dotyczących suplementów diety			kolokwium pisemne		K_W23 K_W24		wykład		
	2.	posiada wiedzę na temat na temat składników czynnych zawartych w suplementach diety i mechanizmach ich działania			kolokwium pisemne		K_W01 K_W02 K_W04		wykład		
	3.	rozwija zdolności doboru suplementów diety do określonej jednostki chorobowej			kolokwium pisemne		K_W18 K_W22		wykład		
	4.	zna metody badania sposobu żywienia			kolokwium pisemne		K_W20 K_W21		wykład		
Umiejętności	1.	posługuje się normami żywienia i wyżywienia oraz tabelami wartości odżywczej			ćwiczenia praktyczne		K_U11		ćwiczenia		
	2.	oblicza udział składników odżywczych w zapotrzebowaniu energetycznym			ćwiczenia praktyczne		K_U11 K_U15 K_U17		ćwiczenia		
	3.	oblicza bilans energetyczny i wodny ustroju			ćwiczenia praktyczne		K_U11 K_U15 K_U17		ćwiczenia		
	4.	określa intensywność przemian metabolicznych w zależności od wieku			ćwiczenia praktyczne		K_U11 K_U12		ćwiczenia		
	5.	charakteryzuje produkty z 12 grup produktów spożywczych			ćwiczenia praktyczne		K_U10 K_U11		ćwiczenia		
Kompetencje społeczne	1.	pracuje samodzielnie i współpracuje z zespołem biorąc odpowiedzialność za powierzone zadania			obserwacja, dyskusja		K_K06 K_K08		wykład, ćwiczenia		

Prowadzący

Forma zajęć	Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
Wykład	Dr n. med. inż. Marta Misiarz, dr hab. Marta Habanova, prof. PWSZ w Nysie
Ćwiczenia	Dr inż. Marzena Zołoteńka-Synowicz

Treści kształcenia

Wykład		Metody dydaktyczne	Wykłady multimedialne
L.p.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.	Żywność wzbogacona. Suplementy diety. Substancje czynne zawarte w suplementach diety.		10
2.	Żywność funkcjonalna. Definicja, przykłady.		10
3.	Zasady planowania jadłospisów.		9
4.	Planowanie jadłospisów dla osoby zdrowej. Normy żywieniowe w Polsce.		6
5.	Metody badania sposobu żywienia		5
6.	Zasady żywienia w wybranych schorzeniach dietozależnych		5
Razem liczba godzin:			45

Ćwiczenia		Metody dydaktyczne	
L.p.	Tematyka zajęć		
		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.)	
L.p.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.	Źródła witamin i ich rola w organizmie: - klasyfikuje witaminy na rozpuszczalne w wodzie i w tłuszczach - określa konsekwencje niedoboru i nadmiaru witamin w organizmie - wskazuje źródła witamin w produktach - określa biodostępność witamin - omawia synergizm i antagonizm witamin oraz składników mineralnych - oblicza zawartość wit C w przykładowym jadłospisie		3
2.	Makro i mikroelementy znaczenie i źródła: - klasyfikuje składniki mineralne wg zapotrzebowania organizmu na makroelementy i mikroelementy - określa konsekwencje niedoboru i nadmiaru składników mineralnych w organizmie - określa biodostępność składników mineralnych - wskazuje źródła składników mineralnych w produktach - szacuje spożycie wapnia z dietą		3
3.	Bilans wodny organizmu: - wyjaśnić bilans zerowy, dodatni, ujemny, - określić skutki bilansu dodatniego i ujemnego, - rozróżnić normy energetyczne dla wszystkich grup ludności, - wyliczyć % udział składników odżywczych w pokryciu zapotrzebowania, - obliczyć % i kcal udział poszczególnych składników.		2
4.	Rola wody w organizmie człowieka: - porównać rozmieszczenie wody w organizmie /wiadomości z fizjologii/, - wyjaśnić rolę wody w organizmie, - wymienić źródła wody dla organizmu, - objaśnić pochodzenie wody metabolicznej, - określić zróżnicować zawartość wody w produktach spożywczych, - wyjaśnić skutki zaburzeń bilansu wodnego,		2
5.	Rola wody w organizmie człowieka, cd: - identyfikować mechanizmy regulujące gospodarką wodną /wiad. z fizjologii/, - zaproponować warunki, jakim powinna odpowiadać woda - uzdatnianie wody. - oszacować zawartość wody w dziennym jadłospisie - obliczyć ilość wody metabolicznej w oparciu o skład odżywczy jadłospisu		3
6.	Podział produktów spożywczych na grupy.		2
7.	Charakterystyka grupy I, II produktów spożywczych.		2
8.	Charakterystyka grupy III, IV produktów spożywczych.		2
9.	Charakterystyka grupy V, VI produktów spożywczych.		2
10.	Charakterystyka grupy VII- VIII produktów spożywczych.		2
11.	Charakterystyka grupy IX, X produktów spożywczych.		2
12.	Charakterystyka grupy XI, XII produktów spożywczych.		2
13.	Normy żywienia i wyżywienia		2
14.	Zaliczenie semestru II		1
Razem liczba godzin:			30

Literatura podstawowa:

1	Kompendium wiedzy o żywności, Żywieniu i zdrowiu. red. J. Gawęcki, T. Mossor-Pietraszewska, PWN, Warszawa 2015
2	Żywnie człowieka. Podstawy nauki o Żywieniu. red. J. Gawęcki, L. Hryniewiecki, PWN, Warszawa 2015
3	Normy Żywnienia 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