



01341-10-B

PODSTAWY ŻYWIENIA CZŁOWIEKA

ECTS: 3

BASIS OF HUMAN NUTRITION

CYKL: 2013/2014

TREŚCI MERYTORYCZNE**WYKŁAD**

Nauka o żywieniu człowieka – podstawowe terminy i definicje. Rola składników pożywienia w organizmie człowieka; Bilans energii organizmu człowieka i jego zaburzenia. Znakowanie żywności informacją żywieniową. Podstawy profilaktyki żywieniowej. Normy żywienia i racje pokarmowe. Zasady racjonalnego odżywiania. Zasady żywienia różnych grup ludności. Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia. Sytuacja żywieniowo-zdrowotna w Polsce. Test sprawdzający wiedzę. Zaliczenie.

CEL KSZTAŁCENIA

Przekazanie wiedzy nt. roli pożywienia i składników pokarmowych w zaspokajaniu potrzeb żywieniowych człowieka. Zapoznanie z zasadami racjonalnego odżywiania, skutkami nieprawidłowego odżywiania i profilaktyką chorób dietozależnych. Nabycie podstawowych umiejętności identyfikacji błędów w odżywianiu różnych grup ludności oraz przewidywania skutków zdrowotnych nieprawidłowego odżywiania. Nabycie podstawowych umiejętności przeprowadzania oceny stanu odżywienia metodami antropometrycznymi.

OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO OBSZAROWYCH I KIERUNKOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Symbole efektów obszarowych H1A_W04+++ , H1A_U01++ , H1A_K02++ , S1A_W06+ , S1A_K05+

Symbole efektów kierunkowych K1_W06+ , K1_W23++ , K1_W24+ , K1_U21+ , K1_U22+ , K1_K06+ , K1_K07+ , K1_K15+

EFEKTY KSZTAŁCENIA**Wiedza**

W1 - Charakteryzuje żywność jako źródło składników pokarmowych. (K1_W06, K1_W23)

W2 - Wyjaśnia rolę składników pokarmowych w organizmie człowieka i wskazuje skutki ich niedoborów lub nadmiarów. (K1_W24)

W3 - Wymienia zasady racjonalnego odżywiania i zasady odżywiania różnych grup ludności oraz wskazuje skutki błędów w odżywianiu. (K1_W23)

Umiejętności

U1 - Wyznacza rekomendowane spożycie energii i podstawowych składników pokarmowych (K1_U21)

U2 - Ocenia prostymi metodami sposób żywienia i wskazuje błędy w odżywianiu (K1_U22)

Kompetencje społeczne

K1 - Ma świadomość wpływu żywności i żywienia na stan i funkcjonowanie organizmu człowieka (K1_K15)

K2 - Jest zorientowany na potrzeby pacjenta oraz wykazuje troskę i odpowiedzialność za jego zdrowie (K1_K06, K1_K07)

LITERATURA PODSTAWOWA

1) Gawęcki J. (red.), 2010r., "Żywność człowieka. Podstawy nauki i żywienia", wyd. PWN, Warszawa, 2) Gawęcki J., Mossor-Pietraszewska T. (red.), 2004r., "Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu", wyd. PWN, Warszawa.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

1) Gawęcki J., Roszkowski W. (red.), 2009r., "Żywność z zdrowie publiczne", wyd. PWN, Warszawa, 2) Grzymisławski M., Gawęcki J. (red.), 2010r., "Żywność człowieka zdrowego i chorego", wyd. PWN, Warszawa, 3) Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (red.), 2008r., "Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych.", wyd. PZWL, Warszawa, 4) Peckenpaugh N., 2011r., "Podstawy żywienia i dietoterapia", wyd. Elsevier Urban & Partner, Wrocław, 5) Turlejska H., Pelzner U., Szponar L., Konecka-Matyjek E., 2004r., "Zasady racjonalnego żywienia - zalecane racje pokarmowe dla wybranych grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego.", wyd. ODDK, Gdańsk, 6) Ziemiański S., 1998r., "Podstawy prawidłowego żywienia człowieka. Zalecenia żywieniowe dla ludności w Polsce", wyd. Wyd. Instytut Danone, Warszawa .

Przedmiot/moduł:

PODSTAWY ŻYWIENIA CZŁOWIEKA

Obszar kształcenia: nauki humanistyczne**Status przedmiotu:** Obligatoryjny**Grupa przedmiotów:** B-przedmiot kierunku**Kod ECTS:** 01341-10-B**Kierunek studiów:** Nauki o rodzinie**Specjalność:** Wszystkie specjalności**Profil kształcenia:** Ogólnoakademicki**Forma studiów:** Stacjonarne**Poziom studiów/Forma kształcenia:** Studia pierwszego stopnia**Rok/semestr:** III/6**Rodzaje zajęć:** wykład**Liczba godzin w semestrze/tygodniu:**

Wykład: 30/2

Formy i metody dydaktyczne

Wykład

Wykład - interaktywny z prezentacją multimedialną

(W1, W2, W3, U1, U2, K1, K2)

Forma i warunki zaliczenia

Egzamin pisemny (test wielokrotnego wyboru) - (test)

(W1, W2, W3, U1, U2, K1, K2)

Liczba punktów ECTS: 3**Język wykładowy:** polski**Przedmioty wprowadzające:** brak**Wymagania wstępne:** brak**Nazwa jednostki organizacyjnej realizującej****przedmiot:**

Katedra Żywienia Człowieka

adres: pl. Cieszyński 1, pok. 114, 10-726 Olsztyn

tel./fax 523-37-60, fax 523-37-32

Osoba odpowiedzialna za realizację przedmiotu:

prof. dr hab. inż. Lidia Maria Wądołowska, prof.zw.

e-mail: lidia.wadolowska@uwm.edu.pl**Osoby prowadzące przedmiot:**

dr inż. Ewa Niedźwiedzka, dr inż. Małgorzata Anna Słowińska, prof. dr hab. inż. Lidia Maria Wądołowska, prof.zw.

Szczegółowy opis przyznanej punktacji ECTS - część B

PODSTAWY ŻYWIENIA CZŁOWIEKA BASIS OF HUMAN NUTRITION

ECTS: 3

Na przyznaną liczbę punktów ECTS składają się :

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:	
- konsultacje e-mailowe	30,0 godz.
- udział w wykładach	30,0 godz.
	60,0 godz.
2. Samodzielna praca studenta:	
- samokształcenie i przygotowanie do testu pisemnego	30,0 godz.
	30,0 godz.
	godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓŁEM:
	90,0 godz.

liczba punktów ECTS = 90,00 godz. : 30,00 godz./ECTS = **3,00 ECTS**

w zaokrągleniu: **3 ECTS**

- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego - **2,00** punktów ECTS,
- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy studenta - **1,00** punktów ECTS.