



KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	w jęz. polskim	ŻYWIENIE CZŁOWIEKA
			w jęz. angielskim	HUMAN NUTRITION

Kierunek	Towaroznawstwo
Specjalność	Usługi Żywieniowe i Dietetyka
Poziom kształcenia	studia pierwszego stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Profil kształcenia	ogólnoakademicki
Status przedmiotu	obowiązkowy
Rygor	egzamin

Semestr studiów	Liczba punktów ECTS	Liczba godzin w tygodniu				Liczba godzin w semestrze			
		W	C	L	P	W	C	L	P
III	6	2	2			30	30		
Razem w czasie studiów						60			

Wymagania w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji

Elementarna wiedza z zakresu biologii i chemii pozwalająca na zrozumienie i interpretację podstawowych zjawisk i procesów w zakresie oceny produktów spożywczych i żywienia człowieka.

Cele przedmiotu

Poznanie podstaw w zakresie funkcjonowania układu pokarmowego człowieka, opisanie znaczenia wybranych składników pokarmowych z uwzględnieniem ich nadmiernej lub niedostatecznej podaży, dokonanie oceny ich źródeł, formułowanie głównych wytycznych i zaleceń żywieniowych dla populacji ludzi zdrowych.

Osiągane efekty kształcenia dla przedmiotu (EKP)

Symbol	Po zakończeniu przedmiotu student:	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
EKP_01	definiuje pojęcia z zakresu żywienia człowieka i rozumie podstawowe mechanizmy fizjologii żywienia człowieka.	K_W04, K_W18, K_U02, K_U05, K_U20, K_K01
EKP_02	potrafi klasyfikować i określić rolę i znaczenie wybranych składników pokarmowych w żywieniu człowieka zdrowego.	K_W04, K_W18, K_U02, K_U05, K_U20, K_K01
EKP_03	potrafi wymienić implikacje zdrowotne wynikające z niebilansowanej podaży składników odżywczych.	K_W04, K_W13, K_W18, K_U02, K_U05, K_U20, K_K01
EKP_04	zna obowiązujące zalecenia i rekomendacje żywieniowe dla człowieka zdrowego.	K_W04, K_W13, K_W18, K_U02, K_U05, K_U20, K_K01, K_K02
EKP_05	potrafi analizować sposób żywienia w oparciu o obowiązujące systemy normatywne i rekomendacje żywieniowe	K_W04, K_W05, K_W13, K_W18,

		K_U02, K_U05, K_U20, K_K01
--	--	-------------------------------

Treści programowe	Liczba godzin				Odniesienie do EKP
	W	C	L	P	
Nauka o żywieniu – cele i zadania; podstawowe terminy i definicje; rys historyczny ewolucji sposobu żywienia człowieka.	2	-			EKP_01
Przemiana materii i energii u człowieka; bilans energetyczny – objawy niebilansowania; rodzaje równoważników energetycznych; wartość energetyczna pożywienia; zapotrzebowanie energetyczne organizmu.	4	2			EKP_01, EKP_03, EKP_05
Klasyfikacja i wartość odżywcza białek; rola białek w żywieniu, zapotrzebowanie, źródła i zalecane spożycie białka; korzyści i ryzyko wynikające ze spożycia białek – profilaktyka żywieniowa.	4	6			EKP_01, EKP_02, EKP_03, EKP_04, EKP_05
Klasyfikacja i wartość odżywcza węglowodanów; rola węglowodanów w żywieniu; zapotrzebowanie, źródła i zalecane spożycie węglowodanów przyswajalnych i błonnika pokarmowego; korzyści i ryzyko wynikające ze spożycia węglowodanów – profilaktyka żywieniowa.	4	6			EKP_01, EKP_02, EKP_03, EKP_04, EKP_05
Charakterystyka i rola tłuszczów w żywieniu; spożycie tłuszczów w Polsce; zapotrzebowanie, źródła i zalecane spożycie tłuszczów i cholesterolu; korzyści i ryzyko wynikające ze spożycia tłuszczów i cholesterolu – profilaktyka żywieniowa.	4	6			EKP_01, EKP_02, EKP_03, EKP_04, EKP_05
Klasyfikacja i funkcje składników mineralnych w organizmie człowieka; objawy nadmiaru i niedoboru składników mineralnych; zapotrzebowanie, źródła i zalecane spożycie składników mineralnych; równowaga kwasowo – zasadowa w organizmie.	4	5			EKP_01, EKP_02, EKP_03, EKP_04, EKP_05
Rola wody i elektrolitów w organizmie człowieka; równowaga wodno–elektrolitowa; determinanty zapotrzebowania na wodę, zalecane spożycie; skutki nadmiaru i niedoboru wody i elektrolitów.	2	1			EKP_01, EKP_02, EKP_03, EKP_04, EKP_05
Klasyfikacja i funkcje witamin w organizmie człowieka; implikacje zdrowotne niebilansowanej podaży witamin - awitaminozy, hipowitaminozy, hiperwitaminozy; zapotrzebowanie, źródła i zalecane spożycie witamin.	4	4			EKP_01, EKP_02, EKP_03, EKP_04, EKP_05
Wzbogacanie żywności i suplementacja racji pokarmowych jako sposób optymalizacji sposobu żywienia; czynniki wpływające na potrzebę i konieczność wzbogacania i suplementacji racji pokarmowych; korzyści i ryzyko wynikające z suplementacji racji pokarmowych.	2	-			EKP_02, EKP_03, EKP_04, EKP_05
Łącznie godzin	30	30			

Metody weryfikacji efektów kształcenia dla przedmiotu									
Symbol EKP	Test	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolokwium	Sprawozdanie	Projekt	Prezentacja	Zaliczenie praktyczne	Inne
EKP_01	X		X						
EKP_02	X		X	X	X				
EKP_03	X		X	X	X				
EKP_04	X		X	X	X				
EKP_05	X		X		X				

Kryteria zaliczenia przedmiotu
Zaliczenie ćwiczeń: obecność na wszystkich zajęciach, 7 zaliczonych kolokwium (co najmniej 60% punktów możliwych do zdobycia), zaliczone sprawozdania.
Egzamin pisemny z elementami testu (co najmniej 60% punktów możliwych do zdobycia), obecność na wykładach, aktywny udział na wykładach, w przypadku egzaminu poprawkowego - możliwość przeprowadzenia egzaminu w postaci ustnej.
Ocena końcowa jest średnią ważoną: 60%E + 40%K.

Uwaga: student otrzymuje ocenę powyżej dostatecznej, jeżeli uzyskane efekty kształcenia przekraczają wymagane minimum.

Nakład pracy studenta				
Forma aktywności	Szacunkowa liczba godzin przeznaczona na zrealizowanie aktywności			
	W	C	L	P
Godziny kontaktowe	30	30		
Czytanie literatury	10	15		
Przygotowanie do zajęć ćwiczeniowych, laboratoryjnych, projektowych	10	15		
Przygotowanie do egzaminu, zaliczenia	15	20		
Opracowanie dokumentacji projektu/sprawozdania		10		
Uczestnictwo w zaliczeniach i egzaminach	2	10		
Udział w konsultacjach	8	5		
Łącznie godzin	75	110		
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu	180			
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	6			
	Liczba godzin		ECTS	
Obciążenie studenta związane z zajęciami praktycznymi	110		4	
Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	85		3	

Literatura podstawowa
Gawęcki J., <i>Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, Tom I.</i> Wyd. PWN, Warszawa 2010
Gawęcki J., Roszkowski W. (red.): <i>Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne, Tom III.</i> Wyd. PWN, Warszawa 2009
Gertig H., Przysławski J. <i>Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu</i> , Wyd. PZWL, Warszawa 2006
Jarosz M. (red.) <i>Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja</i> , Wyd. IŻŻ, Warszawa 2012
Peckenpaugh N., <i>Podstawy żywienia i dietoterapia</i> , Wyd. Elsevier Urban& Partner, Wrocław 2011
Literatura uzupełniająca
Babicz – Zielińska E., <i>Propedeutyka żywienia</i> , Wyd. WSM, Gdynia 2002
Biernat J. (red.), <i>Wybrane zagadnienia z nauki o żywieniu człowieka</i> , UWP, Wrocław 2009
Erdman J.W.(Jr.), Macdonald I.A., Zeisel S.H. <i>Present Knowledge in Nutrition 10th edition</i> , Wyd. International Life Sciences Institute (ILSI) and Wiley-Blackwell, 2012
Konarzewski M., <i>Na początku by głód</i> . Wyd. PiW, Warszawa 2015
Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: <i>Tabele składu i wartości odżywczej żywności</i> , Wyd. PZWL, Warszawa 2005
Ziemiański Ś., Budzyńska-Topolowska J. <i>Tłuszcze pożywienia i lipidy ustrojowe</i> , Wyd. PWN, Warszawa 1991

Osoba odpowiedzialna za przedmiot	
dr inż. Witold Kozirok	KTiZJ
Pozostałe osoby prowadzące przedmiot	
mgr Katarzyna Mironiuk	KTiZJ
mgr Katarzyna Żyłka	KTiZJ