|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Znalezione obrazy dla zapytania uniwersytet morski gdynia logo | **UNIWERSYTET MORSKI W GDYNI**  **Wydział Zarządzania i Nauk o Jakości** | https://umg.edu.pl/sites/default/files/zalaczniki/wznj-02_0.png |

**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kod przedmiotu |  | Nazwa przedmiotu | w jęz. polskim | **ŻYWIENIE A JAKOŚĆ ŻYCIA** |
| w jęz. angielskim | **NUTRITION AND QUALITY OF LIFE** |

|  |  |
| --- | --- |
| Kierunek | **Inżynieria Jakości** |
| Specjalność | **przedmiot kierunkowy** |
| Poziom kształcenia | **studia pierwszego stopnia** |
| Forma studiów | **niestacjonarne** |
| Profil kształcenia | **ogólnoakademicki** |
| Status przedmiotu | **wybieralny** |
| Rygor | **zaliczenie z oceną** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Semestr studiów** | **Liczba punktów ECTS** | **Liczba godzin w tygodniu** | | | | **Liczba godzin w semestrze** | | | |
| **W** | **C** | **L** | **P** | **W** | **C** | **L** | **P** |
| III | 2 |  |  |  |  | 9 |  |  |  |
| **Razem w czasie studiów** | | | | | | **9** | | | |

|  |
| --- |
| **Wymagania w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji** |
| Podstawowa wiedza z zakresu biologii, chemii oraz nauk społecznych. |

|  |
| --- |
| **Cele przedmiotu** |
| Celem przedmiotu jest poszerzenie wiedzy studenta w zakresie żywienia człowieka i wieloaspektowości zagadnienia jakim jest prawidłowy styl życia. Pokazanie jak żywieniowo można wpływać na masą ciała, samopoczucie oraz ogólnopojęte zdrowie w kontekście zarządzania jakością życia. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Osiągane efekty uczenia się dla przedmiotu (EKP)** | | |
| **Symbol** | **Po zakończeniu przedmiotu student:** | **Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się** |
| EKP\_01 | zna podstawowe składniki odżywcze i ich funkcje w organizmie człowieka oraz rozpoznaje funkcje żywności i żywienia. | NK\_W01, NK\_U03, NK\_K03 |
| EKP\_02 | dostrzega funkcjonalność zaleceń żywieniowych w kontekście użyteczności w życiu codziennym. | NK\_W03, NK\_U02, NK\_U11, NK\_K03 |
| EKP\_03 | rozumie biologiczne uwarunkowania funkcjonowania wybranych układów organizmu człowieka. | NK\_W02, NK\_U03 |
| EKP\_04 | potrafi wskazać problemy i wyzwania żywienia człowieka dla człowieka nowożytnego. | NK\_W05, NK\_U02, NK\_U11, NK\_K03 |
| EKP\_05 | wykorzystuje zdobyte informacje dla poprawienia własnej kondycji fizycznej i psychicznej. | NK\_W03, NK\_U01, NK\_U03, NK\_K03 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Treści programowe** | **Liczba godzin** | | | | **Odniesienie do EKP** |
| **W** | **C** | **L** | **P** |
| Wieloaspektowość funkcji żywienia i żywności – funkcja biologiczna, społeczna, psychologiczna oraz kulturowa | 2 |  |  |  | EKP\_01, EKP\_02 |
| Żywienie a stres psychiczny. | 1 |  |  |  | EKP\_03, EKP\_04, EKP\_5 |
| Żywienie a zegar dobowy. | 1 |  |  |  | EKP\_03, EKP\_04, EKP\_5 |
| Żywienie a sen. | 1 |  |  |  | EKP\_03, EKP\_04, EKP\_5 |
| Żywienie a programowanie społeczne. | 1 |  |  |  | EKP\_03, EKP\_04, EKP\_5 |
| Żywienie a ochrona klimatu. | 2 |  |  |  | EKP\_03, EKP\_04, EKP\_05 |
| Żywienie a ochrona zdrowia. | 1 |  |  |  | EKP\_02, EKP\_05 |
| **Łącznie godzin** | **9** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Metody weryfikacji efektów uczenia się dla przedmiotu** | | | | | | | | | |
| **Symbol EKP** | **Test** | **Egzamin ustny** | **Egzamin pisemny** | **Kolokwium** | **Sprawozdanie** | **Projekt** | **Prezentacja** | **Zaliczenie praktyczne** | **Inne** |
| EKP\_01 |  |  |  |  |  |  |  |  | X |
| EKP\_02 |  |  |  |  |  |  |  |  | X |
| EKP\_03 |  |  |  |  |  |  |  |  | X |
| EKP\_04 |  |  |  |  |  |  |  |  | X |
| EKP\_05 |  |  |  |  |  |  |  |  | X |
| EKP\_06 |  |  |  |  |  |  |  |  | X |

|  |
| --- |
| **Kryteria zaliczenia przedmiotu** |
| Zaliczenie przedmiotu – prawidłowa odpowiedź na 2 z 3 zadanych przez prowadzącego pytań (pula 20 pytań łącznie). |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta** | | | | | |
| **Forma aktywności** | **Szacunkowa liczba godzin przeznaczona na zrealizowanie aktywności** | | | | |
| **W** | **C** | **L** | | **P** |
| Godziny kontaktowe | 9 |  |  | |  |
| Czytanie literatury | 24 |  |  | |  |
| Przygotowanie do zajęć ćwiczeniowych, laboratoryjnych, projektowych |  |  |  | |  |
| Przygotowanie do egzaminu, zaliczenia | 16 |  |  | |  |
| Opracowanie dokumentacji projektu/sprawozdania |  |  |  | |  |
| Uczestnictwo w zaliczeniach i egzaminach | 4 |  |  | |  |
| Udział w konsultacjach | 7 |  |  | |  |
| **Łącznie godzin** | **60** |  |  | |  |
| **Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu** | **60** | | | | |
| **Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu** | **2** | | | | |
|  | **Liczba godzin** | | | **ECTS** | |
| Obciążenie studenta związane z zajęciami praktycznymi |  | | |  | |
| Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich | 20 | | | 1 | |

|  |
| --- |
| **Literatura podstawowa** |
| Brzozowski T. (red.), *Konturek*. *Fizjologia człowieka*, Wyd. Edra Urban & Partner, Wrocław 2019  Kowalska ME, Kalinowski P, Bojakowska U. *Elements of health literacy as a tool for health promotion*. Journal of Education, Health and Sport. 2017;7(9):439-445.  Kraus H., *Fizjologia żywienia*, Wyd. PZWL, Warszawa 2019  Sapolsky R.M., *Dlaczego zebry nie mają wrzodów*?, Wyd. PWN, Warszawa 2010  Mate G.. *Kiedy ciało mówi nie. Koszty ukrytego stresu*. Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2022  Vetulani J., Mazurek M., Wierzchowski M., *Sen Alicji czyli jak działa mózg*, Wyd. Mando, Kraków2017  Zarrella D*., Social media marketing book*., Wyd. O’Reilly Media Inc. USA, 2009  Lappe A., McKibben B*., Diet for the hot planet: Climate Crisis at the End of Your fork and what you can do about it*. Wyd. Bloomsbury Publishing, 2010  Gawęcki J., Roszkowski W., *Żywienie człowieka a zdrowie publiczne. Tom 3*, Wyd. PWN, Warszawa 2021  https://eatforum.org/eat-lancet-commission/eat-lancet-commission-summary-report/ |

|  |
| --- |
| **Literatura uzupełniająca** |
| Tahara Y., Shibata S., Chronobiology and nutrition. *Neuroscience* 2013; 253:78-88  Potter G., Cade J., Grant, P., Hardie, L., Nutrition and the circadian system. *British Journal of Nutrition 2016;* *116*(3), 434-442  Asher G., Sassone-Corsi P., Time and Food: the Intimate Interplay between Nutrition, Metabolism, and the Circadian Clock. *Cell* 2015; 161:84-92  Darwall-Smith H., *The science of Sleep: stop chasing a good night’s sleep and let it find you*, Wyd. Dorling Kindersley Ltd. 2021 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Osoba odpowiedzialna za przedmiot** | |
| dr Katarzyna Mironiuk | KZJ |
| **Pozostałe osoby prowadzące przedmiot** | |
|  |  |