

**KARTA KURSU**

Nazwa	Zasady zdrowego odżywiania		
Nazwa w j. ang.	Principles of healthy diet		
Kod		Punktacja ECTS*	1
Koordinator	Dr Agnieszka Bogacz-Walancik	Zespół dydaktyczny	

## Opis kursu (cele kształcenia)

Podstawowym celem kształcenia jest wyposażenie studenta w wiedzę dotyczącą prawidłowego żywienia człowieka.

## Warunki wstępne

Wiedza	Podstawowe zagadnienia z anatomii i fizjologii człowieka w zakresie budowy i funkcjonowania układu pokarmowego.
Umiejętności	Brak
Kursy	Brak

## Efekty kształcenia

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01 Posiada wiedzę w zakresie wybranych zagadnień związanych z żywieniem człowieka zdrowego W02 Zna źródła składników odżywczych i konsekwencje zdrowotne niewłaściwej ich podaży W03 Posiada wiedzę na temat roli żywienia w utrzymaniu zdrowia	K_W02 K_W08

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Umiejętności	U01 Posiada umiejętność korzystania z tabel wartości odżywczej wybranych produktów spożywczych i potraw U02 Wie jak obliczyć potrzeby energetyczne organizmu U03 Potrafi wyznaczyć indywidualne zapotrzebowanie na białko, węglowodany i tłuszcze U04 Potrafi ocenić sposób żywienia pod kątem ilościowym i jakościowym	K_U03

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	K01 Dbą o zdrowy sposób żywienia K02 Wykorzystuje nabytą wiedzę do propagowania prawidłowych nawyków żywieniowych K03 potrafi współdziałać w zespole pełniąc różne role K04 dba o swój rozwój zawodowy. Ma świadomość swojej wiedzy i umiejętności. Nie podejmuje działań, które przekraczają jego kompetencje	K_K01 K_K02 K_K04

		Organizacja										
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach										
		A		K		L		S		P		E
Liczba godzin		15										

Opis metod prowadzenia zajęć

1. Dyskusja
2. Praca w grupach
3. Prezentacje multimedialne
3. Projekt

Formy sprawdzania efektów kształcenia

	E – learning	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Inne
W01								x					x
W02								x					x
W03								x					x
U01						x		x					x
U02						x		x					
U03						x		x					
U04							x	X					
K01								X					
K02								X					
K03								X					
K04								x					

Kryteria oceny	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obecność na zajęciach</li> <li>2. Aktywny udział w zajęciach</li> <li>3. Zaliczenie projektów indywidualnych i grupowych</li> </ol>
----------------	---

Uwagi	Brak
-------	------

#### Treści merytoryczne (wykaz tematów)

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zasady prawidłowego żywienia człowieka zdrowego. Piramida żywienia.</li> <li>2. Procesy energetyczne zachodzące w organizmie człowieka. Wyznaczanie poziomu indywidualnej podstawowej i całkowitej przemiany materii</li> <li>3. Klasyfikacja, trawienie i metabolizm białek oraz ich rola w organizmie człowieka. Zapotrzebowanie na białko.</li> <li>4. Charakterystyka węglowodanów. Indeks glikemiczny. Ładunek glikemiczny. Rola błonnika. Zalecenia żywieniowe dotyczące spożywania węglowodanów</li> <li>5. Rodzaje, źródła i metabolizm tłuszczów. Zalecenia żywieniowe dotyczące spożywania tłuszczów.</li> <li>6. Gospodarka wodna w organizmie człowieka.</li> <li>7. Znaczenie witamin i soli mineralnych w prawidłowym żywieniu.</li> <li>8. Analiza całodziennej racji pokarmowej.</li> <li>9. Obliczanie zapotrzebowania na białko, węglowodany i tłuszcze</li> </ol>
--

#### Wykaz literatury podstawowej

1. Gawęcki J., Mossor- Pietraszewska T., (2006), Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu, PWN, Warszawa
2. Gawęcki J., Hryniewiecki L., (2010), Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, PWN, Warszawa
3. Hryniewiecki L., Bułhak- Jachymczyk B., (2008), Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych, PWN, Warszawa
4. Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B., (2008), Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw, PZWL, Warszawa

#### Wykaz literatury uzupełniającej

1. Zając A., Poprzęcki S., Waśkiewicz Z., (2007), Żywnienie i suplementacja w sporcie, AWF, Katowice
2. Jarosz M., (red), (2017), Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu, IŻŻ, Warszawa

#### Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	15
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	5
Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	10
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	0
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	5
	Przygotowanie do egzaminu	5
Ogółem bilans czasu pracy		40
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		1