**Podstawy żywienia człowieka***Basics of human nutrition*

|  |  |
| --- | --- |
| **Program studiów dla przedmiotu obowiązujący od cyklu kształcenia** | 2025/2026 |
| **Kierunek studiów** | **Dietetyka** |
| **Rok i semestr studiów** | Rok I/ Semestr I |
| **Poziom kształcenia** | Studia I stopnia |
| **Profil kształcenia na kierunku** | Praktyczny |
| **Moduł kształcenia dla przedmiotu** | Kierunkowy |
| **Nazwa specjalizacji**  (jeśli przedmiot specjalizacyjny) | - |
| **Status przedmiotu** | Obligatoryjny |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Liczba godzin** | | **ECTS** | **Forma zaliczenia** | **Waga** |
|  | **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** |  |  |  |
| Wykład | 30 | 16 | **5** | Egzamin | 50% |
| Ćwiczenia | 24 | 16 |  | Zaliczenie na ocenę | 50% |
| **Razem za zajęcia dydaktyczne** | **54** | **32** |  |  | |
| Praca własna studenta | 71 | 93 |  |  | |
| **Ogółem** | **125** | **125** |  |  | |

**Cele kształcenia dla przedmiotu**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Przekazanie studentom wiedzy na temat powstawania energii w organizmie człowieka, jej roli i zapotrzebowania na energię oraz roli i zapotrzebowania organizmu na podstawowe składniki odżywcze. |
|  | Zapoznanie studentów z wartością energetyczną i zawartością podstawowych składników odżywczych w różnych grupach żywności. |
|  | Nauczenie studentów obliczania wartości energetycznej i zawartości składników odżywczych w żywności oraz rozwiązywania zadań problemowych z tego zakresu. |
|  | Zapoznanie studentów z rolą społeczną dietetyka, znaczeniem racjonalnego żywienia w kosmetologii oraz etyką zawodową w pracy dietetyka. |
|  | Wskazanie studentom „drogi” do ciągłego rozwoju zawodowego w zakresie nauki o żywieniu człowieka i żywności. |

**Efekty uczenia się**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **WIEDZA** | | | |
| **L.p.** | **Efekty przedmiotowe**  (Student zna i rozumie) | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Metody weryfikacji**  **efektów uczenia się** |
|  | Zna rolę wiedzy o żywieniu człowieka w systemie nauk o zdrowiu oraz rozumie fundamentalne znaczenie tej wiedzy dla pracy dietetyka | Diet\_WG01  Diet\_WK01  Diet\_WK02 | Egzamin. Kolokwium. |
|  | Zna i rozumie przebieg przemian energetycznych w organizmie człowieka, ich uwarunkowania i znaczenie dla funkcjonowania organizmu. | Diet\_WG06  Diet\_WG14  Diet\_WK02 | Egzamin. Kolokwium. Rozwiązywanie zadań i przykładów w trakcie zajęć. |
|  | Identyfikuje składniki odżywcze, zna ich budowę i rolę. | Diet\_WG10  Diet\_WG14  Diet\_WK02 | Egzamin. Kolokwium. Rozwiązywanie zadań i przykładów w trakcie zajęć. |
|  | Zna wartość energetyczną i zawartość składników odżywczych w poszczególnych grupach środków spożywczych. | Diet\_WG10  Diet\_WG14 | Kolokwium. Rozwiązywanie zadań i przykładów w trakcie zajęć. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **UMIEJĘTNOŚCI** | | | | |
| **L.p.** | **Efekty przedmiotowe**  (Student potrafi) | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Metody weryfikacji**  **efektów uczenia się** |
|  | Potrafi wyliczyć wartość energetyczną poszczególnych grup środków spożywczych na podstawie tabel i wartości odżywczej produktów spożywczych | Diet\_UW11 | Kolokwium. Rozwiązywanie zadań i przykładów. Aktywność  na zajęciach. |
|  | Potrafi wyliczyć zawartość poszczególnych składników odżywczych w rożnych grupach środków spożywczych | Diet\_UW11 | Kolokwium. Rozwiązywanie zadań i przykładów. Aktywność  na zajęciach. |
|  | Potrafi scharakteryzować grupy żywności w aspekcie jej wartości energetycznej i zawartości składników odżywczych. | Diet\_UW11 | Kolokwium. Rozwiązywanie zadań i przykładów. Aktywność  na zajęciach. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** | | | |
| **L.p.** | **Efekty przedmiotowe**  (Student jest gotów do) | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Metody weryfikacji**  **efektów uczenia się** |
|  | Zdaje sobie sprawę ze stałego postępu i zmian w zakresie wiedzy o żywieniu człowieka i wynikającej z tego potrzeby nieustannego monitorowania tych zmian i uzupełniania swojej wiedzy w przyszłości. | Diet\_KK01  Diet\_KK03 | Aktywność na zajęciach (obecność). |
|  | Uznaje, że naukowy charakter wiedzy o żywności i jej wartości odżywczej stanowi podstawę dla pracy dietetyka i rozumie potrzebę korzystania ze sprawdzonych źródeł naukowych w swojej przyszłej pracy zawodowej. | Diet\_KK03 | Aktywność na zajęciach (obecność). |
|  | Rozumie potrzebę i znaczenie popularyzowania wiedzy z zakresu podstaw żywienia człowieka. | Diet\_KR01 | Aktywność na zajęciach (obecność). |

**Treści kształcenia**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Treść kształcenia (tematyka zajęć)** | **Liczba godzin** | | | |
| **Wykład** | | **Ćwiczenia** | |
| **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** | **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** |
|  | Kwalifikacje zawodowe dietetyka i postępowanie etyczne w pracy dietetyka.; nauka o żywieniu człowieka – jako dyscyplina prospołeczna, naukowa, powiązania z innymi dyscyplinami i obszarami praktyki; | 1 | 1 | 0 | 0 |
|  | Rodzaje i charakterystyka norm żywienia. | 1 | 1 | 0 | 0 |
|  | Podstawowy skład organizmu człowieka i przemiany energetyczne warunkujące jego funkcjonowanie. | 2 | 1 | 0 | 0 |
|  | Białka i ich rola budulcowa oraz funkcjonalna w organizmie człowieka. | 3 | 2 | 0 | 0 |
|  | Rodzaje, podział i rola lipidów oraz ich przemiany w ustroju człowieka. | 4 | 2 | 0 | 0 |
|  | Rodzaje węglowodanów, ich rola i przemiany w organizmie człowieka. | 4 | 1 | 0 | 0 |
|  | Rola błonnika w organizmie człowieka. | 1 | 1 | 0 | 0 |
|  | Podział witamin i rola witamin wodo-rozpuszczalnych dla organizmu człowieka. | 2 | 1 | 0 | 0 |
|  | Witaminy tłuszczo-rozpuszczalne w ustroju człowieka. | 2 | 1 | 0 | 0 |
|  | Podział składników mineralnych i ich rola w żywieniu człowieka.  Charakterystyka podstawowych składników mineralnych. | 4 | 2 | 0 | 0 |
|  | Woda i jej znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. | 2 | 1 | 0 | 0 |
|  | Zasady racjonalnego żywienia. | 4 | 2 | 0 | 0 |
|  | Wartość odżywcza żywności; praca samodzielna na podstawie tabel składu i wartości odżywczej produktów spożywczych. Rozwiązywanie zadań problemowych dotyczących wartości odżywczej produktów pochodzenia zwierzęcego i roślinnego. | 0 | 0 | 2 | 2 |
|  | Wartość energetyczna żywności należącej do podstawowych grup środków spożywczych; praca samodzielna na podstawie tabel składu i wartości odżywczej produktów spożywczych. Rozwiązywanie zadań problemowych dotyczących wartości energetycznej żywności i zapotrzebowania organizmu człowieka na energię. | 0 | 0 | 4 | 4 |
|  | Zawartość białka w poszczególnych grupach środków spożywczych; porównanie zawartości białka między grupami żywności - praca samodzielna studenta na podstawie tabel i wartości odżywczej żywności; rozwiązywanie zadań problemowych. | 0 | 0 | 2 | 2 |
|  | Zawartość tłuszczów, cholesterolu i kwasów tłuszczowych w poszczególnych grupach żywności; porównanie między grupami - praca samodzielna studenta; rozwiązywanie zadań problemowych. | 0 | 0 | 4 | 2 |
|  | Zawartość węglowodanów w poszczególnych grupach środków spożywczych; porównanie między grupami; praca samodzielna studenta; rozwiązywanie zadań problemowych. | 0 | 0 | 2 | 1 |
|  | Zawartość błonnika w żywności; rozwiązywanie zadań problemowych. | 0 | 0 | 2 | 1 |
|  | Zawartość witamin wodo-rozpuszczalnych w różnych grupach środków spożywczych; rozwiązywanie zadań problemowych. | 0 | 0 | 2 | 1 |
|  | Zawartość witamin tłuszczo-rozpuszczalnych w różnych grupach środków spożywczych; rozwiązywanie zadań problemowych. | 0 | 0 | 2 | 1 |
|  | Zawartość składników mineralnych w różnych grupach produktów spożywczych; rozwiązywanie zadań problemowych. | 0 | 0 | 2 | 2 |
|  | Spożycie wody z całodzienną racją pokarmową; praca samodzielna studenta na podstawie tabel składu i wartości odżywczej produktów spożywczych; rozwiązywanie zadań problemowych. | 0 | 0 | 2 | 0 |
|  | **Razem** | **30** | **16** | **24** | **16** |

**Metody kształcenia**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Metody kształcenia** |
| **Wykład** | Wykład informacyjny i/lub problemowy z prezentacją multimedialną  Wykład konwersatoryjny |
| **Ćwiczenia** | Analiza przypadków i przykładów  Dyskusja, debata, burza mózgów, rywalizacja  Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia zespołowe, ćwiczenia laboratoryjne  Praca własna studenta – opracowanie wartości energetycznej i zawartości składników odżywczych w różnych grupach żywności, przedstawienie wyników, ich omówienie i sformułowanie wniosku. |

**Warunki zaliczenia**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sposób zaliczenia** | **Wagi (%)** | |
| **Wykład** | **Ćwiczenia** |
| Egzamin pisemny | 100 % | 0 |
| Kolokwium | 0 | 40 |
| Przygotowanie i przedstawienie prezentacji | 0 | 20 |
| Wykonanie zadań / wykonanie sprawozdania | 0 | 40 |
| **Razem** | **100%** | **100%** |

**Rozliczenie pracy własnej studenta**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Czynności w ramach pracy własnej** | **Szacowana liczba godzin** | |
| **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** |
|  | Przygotowanie do udziału w zajęciach (np. wstępna lektura, przygotowanie lub zgromadzenie materiałów, pomocy, przygotowanie referatu lub prezentacji na zajęcia itp.) | 10 | 10 |
|  | Wykonanie ćwiczeń lub zadań po zajęciach (jako utrwalenie lub rozszerzenie treści z odbytych zajęć) | 11 | 15 |
|  | Lektura obowiązkowa | 10 | 25 |
|  | Przygotowanie do kolokwium | 10 | 13 |
|  | Przygotowanie do egzaminu | 30 | 30 |
|  | Przygotowanie do udziału w zajęciach (np. wstępna lektura, przygotowanie lub zgromadzenie materiałów, pomocy, przygotowanie referatu lub prezentacji na zajęcia itp.) | 10 | 10 |
|  | Wykonanie ćwiczeń lub zadań po zajęciach (jako utrwalenie lub rozszerzenie treści z odbytych zajęć) | 11 | 15 |
|  | Lektura obowiązkowa | 10 | 25 |
|  | **Razem** | **71** | **93** |

**Literatura obowiązkowa**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Gawęcki J. (red.). 2022 lub inny. Żywienie człowieka. Podstawy Nauki o Żywieniu. Tom 1., Wyd. PWN, Warszawa. |
|  | Iwanow K. i in. 2022 (dodrtuk) lub inny. Tabele składu i wartości odżywczej żywności, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa. |
|  | Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H.. 2024. Normy żywienia dla populacji Polski, Wyd. NIZP-PZH-PIB, Warszawa (pozycja ogólnodostępna w Internecie). |

**Literatura uzupełniająca**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Gawęcki J., Grzymisławski M. (red.). 2022 (dodrtuk). Żywienie człowieka zdrowego i chorego. Tom 2. Wyd. II., Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa. |
|  | Ciborowska H., Ciborowski A. 2022. Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa. |
|  | Frączek B., Hubert K., Krzywoński J. 2022. Dietetyka sportowa. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa. |

**Inne materiały dydaktyczne**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Prezentacje multimedialne i materiały udostępnione przez prowadzących zajęcia |