

Suplementy diety

Nazwa kierunku studiów	Zielarstwo i Fitoprodukty
Nazwa modułu, także nazwa w języku angielskim	Suplementy diety Dietary supplements
Język wykładowy	Polski
Rodzaj modułu	obowiązkowy
Poziom studiów	drugiego stopnia
Forma studiów	niestacjonarne
Rok studiów dla kierunku	II
Semestr dla kierunku	3
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe	2 (0,92/1,08)
Tytuł naukowy/stopień naukowy, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za moduł	dr Rafał Papliński
Jednostka oferująca moduł	Katedra Warzywnictwa i Zielarstwa
Cel modułu	Zapoznanie studenta z zasadami stosowania, wskazaniach i przeciwwskazaniach, działaniach niepożądanych i mechanizmach działania suplementów diety.
Efekty uczenia się dla modułu to opis zasobu wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych, które student osiągnie po zrealizowaniu zajęć.	W01. Definiuje podstawowe pojęcia dotyczące m.in. suplementów, żywności o zastosowaniu medycznym itp.
	W02. Zna walory prozdrowotne wybranych związków zawartych w suplementach i farmaceutykach
	W03. Rozumie mechanizmy działania związków zawartych w suplementach i farmaceutykach
	Umiejętności:
	U01. Rozpoznaje wybrane gatunki roślin zielarskich mających zastosowanie jako suplementy diety
	U02. Potrafi przekazać wiedzę na temat profilaktyki suplementami pacjentom
	U03. Potrafi przyporządkować dany suplement diety (farmaceutyk) do jednostki chorobowej, w której ma on profilaktyczne (lecnicze) zastosowanie
	Kompetencje społeczne:
	K01. Wykazuje postawę prozdrowotną. Ma świadomość własnych ograniczeń i wie kiedy zwrócić się do innych specjalistów.
Wymagania wstępne i dodatkowe	podstawowa wiedza z zakresu: dietetyki, fizjologii, metabolizmu składników energetycznych, farmakologia, farmakognozja, podstawy analizy laboratoryjnej
Treści programowe modułu	Definicja suplementu, uwarunkowania prawne, suplement diety a lek. Podziały suplementów diety, wprowadzanie do obrotu, reklama suplementów. Spożycie suplementów diety, problem niedożywienia i nad konsumpcji. Suplementacja diety preparatami witaminowymi. Składniki mineralne i kwasy tłuszczowe jako składniki suplementów diety. Suplementy diety a choroby układu krążenia. Zastosowanie suplementacji diety w leczeniu otyłości i chorób metabolicznych. Suplementy diety w żywieniu dzieci i młodzieży. „Antidotum na starość” - suplementy diety w diecie ludzi po 65 roku życia. Suplementy diety występujące w roślinach, przegląd substancji aktywnych. Zastosowanie suplementów diety naturalnych i syntetycznych w profilaktyce chorób nowotworowych. Wpływ suplementacji na organizm ludzi uprawiających sport wyczynowo. Czynniki ryzyka, zagrożenia, negatywny wpływ suplementów na zdrowie ludzi.

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej	<p>Literatura podstawowa</p> <ol style="list-style-type: none"> Gertig H.R., Przysławski J. Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu. Wyd. Lekarskie PZWL 2007. Wawer I. Suplementy diety dla Ciebie. Wyd. Wektor 2009. <p>Literatura uzupełniająca</p> <ol style="list-style-type: none"> Jarosz M. Uważaj co jesz gdy zażywasz leki, interakcje między żywnością, suplementami diety a lekami. Wyd. Lekarskie PZWL 2007. 																																													
Planowane formy/działania/metody dydaktyczne	<p>Wykłady z wykorzystaniem prezentacji multimedialnych. Ćwiczenia laboratoryjne, analiza ilościowa i jakościowa suplementów diety. Ćwiczenia obliczeniowe z użyciem tabel. Opracowanie projektu diety z uwzględnieniem suplementacji.</p>																																													
Sposoby weryfikacji oraz formy dokumentowania osiągniętych efektów uczenia się	<p>W1, W2, W3: praktyczny sprawdzian problemowy, U1, U2, U3: ocena zadań projektowych, K1: ocena pracy zespołowej studenta, jego inicjatywy i samodzielnego rozwiązywania problemów. Forma dokumentowania – Platforma EDUPORTAL (dziennik zajęć, archiwum elektroniczne)</p>																																													
Elementy i wagi mające wpływ na ocenę końcową	<p>Waga W1, W2, U1 równa 1 Udział W1, W2, U1 po 33,3% $UDZ = \text{Ocena} (W1+W2+U1)/3$ $\text{Ocena} = (1 - \cos((OB * 6 * 3,14)/180)) * UDZ + WK1$ Gdzie: $UDZ = \text{Ocena} (W1+W2+U1)/3$, OB- liczba obecności na zajęciach (z uwzględnieniem nieobecności usprawiedliwionych) WK1-współczynnik oceny pracy i aktywności studenta na zajęciach (w zakresie od -1,0 do 1,0)</p>																																													
Bilans punktów ECTS	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Forma zajęć</th> <th>Liczba godzin</th> <th>Punkty ECTS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Liczba godzin kontaktowych</td> </tr> <tr> <td>Wykłady</td> <td>7</td> <td>0,28</td> </tr> <tr> <td>Ćwiczenia</td> <td>11</td> <td>0,44</td> </tr> <tr> <td>Konsultacje</td> <td>1</td> <td>0,04</td> </tr> <tr> <td>Zaliczenie projektu</td> <td>2</td> <td>0,08</td> </tr> <tr> <td>Zaliczenie końcowe</td> <td>2</td> <td>0,08</td> </tr> <tr> <td>Łącznie kontaktowe</td> <td>23</td> <td>0,92</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Liczba godzin niekontaktowych</td> </tr> <tr> <td>Przygotowanie do ćwiczeń</td> <td>2</td> <td>0,08</td> </tr> <tr> <td>Przygotowanie do zaliczenia</td> <td>4</td> <td>0,16</td> </tr> <tr> <td>Studiowanie literatury</td> <td>13</td> <td>0,52</td> </tr> <tr> <td>Przygotowanie projektu</td> <td>8</td> <td>0,32</td> </tr> <tr> <td>Łącznie niekontaktowe</td> <td>27</td> <td>1,08</td> </tr> <tr> <td>Łącznie liczba godziny/pkt ECTS</td> <td>50</td> <td>2,00</td> </tr> </tbody> </table>	Forma zajęć	Liczba godzin	Punkty ECTS	Liczba godzin kontaktowych			Wykłady	7	0,28	Ćwiczenia	11	0,44	Konsultacje	1	0,04	Zaliczenie projektu	2	0,08	Zaliczenie końcowe	2	0,08	Łącznie kontaktowe	23	0,92	Liczba godzin niekontaktowych			Przygotowanie do ćwiczeń	2	0,08	Przygotowanie do zaliczenia	4	0,16	Studiowanie literatury	13	0,52	Przygotowanie projektu	8	0,32	Łącznie niekontaktowe	27	1,08	Łącznie liczba godziny/pkt ECTS	50	2,00
Forma zajęć	Liczba godzin	Punkty ECTS																																												
Liczba godzin kontaktowych																																														
Wykłady	7	0,28																																												
Ćwiczenia	11	0,44																																												
Konsultacje	1	0,04																																												
Zaliczenie projektu	2	0,08																																												
Zaliczenie końcowe	2	0,08																																												
Łącznie kontaktowe	23	0,92																																												
Liczba godzin niekontaktowych																																														
Przygotowanie do ćwiczeń	2	0,08																																												
Przygotowanie do zaliczenia	4	0,16																																												
Studiowanie literatury	13	0,52																																												
Przygotowanie projektu	8	0,32																																												
Łącznie niekontaktowe	27	1,08																																												
Łącznie liczba godziny/pkt ECTS	50	2,00																																												
Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego	<p>wykłady – 7 h zajęcia audytoryjne i laboratoryjne – 11 h konsultacje związanych z przygotowaniem do zaliczenia – 1 h zaliczenie projektu – 2 h zaliczenie końcowe – 2 h</p>																																													
Odniesienie modułowych efektów uczenia się do kierunkowych efektów uczenia się	<p>W1 - ZF_W01; ZF_W02; ZF_U03. W2 - ZF_W02; ZF_U03 U1 - ZF_U03; ZF_U04 K1 - ZF_K03</p>																																													