

## Dietetyka i żywienie człowieka

Nazwa kierunku studiów	Zielarstwo i Fitoprodukty
Nazwa modułu, także nazwa w języku angielskim	<b>Dietetyka i żywienie człowieka</b> <b>Dietetic and human nutrition</b>
Język wykładowy	polski
Rodzaj modułu	obowiązkowy
Poziom studiów	pierwszego stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Rok studiów dla kierunku	III
Semestr dla kierunku	5
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe	3 (2,04/0,96)
Tytuł naukowy/stopień naukowy, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za moduł	dr Rafał Papliński
Jednostka oferująca moduł	Katedra Warzywnictwa i Zielarstwa
Cel modułu	Celem modułu jest zapoznanie studenta z prawidłowym sposobem żywienia, rolą poszczególnych składników żywności w żywieniu, normami i zaleceniami żywieniowymi oraz wartością odżywczą produktów i potraw.
Efekty uczenia się dla modułu to opis zasobu wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych, które student osiągnie po zrealizowaniu zajęć.	Wiedza:
	W1. Zna przemiany składników odżywczych zachodzące w organizmie oraz ich wpływ na organizm człowieka.
	W2. Ma wiedzę dotyczącą wartości odżywczej produktów i potraw.
	W3. Zna zalecenia żywieniowe w przypadku podstawowych chorób dietozależnych.
	Umiejętności:
	U1. Potrafi dokonać prostych porad w zakresie prawidłowego żywienia i żywienia dietetycznego.
	U2. Wykonuje obliczenia i ocenia wartość odżywczą gotowych wyrobów, potraw, posiłków i całodziennej racji pokarmowej.
	U3. Umie dokonać oceny sposobu żywienia w odniesieniu do norm i zaleceń żywieniowych.
	Kompetencje społeczne:
	K1. Jest świadomy wpływu żywienia na zdrowie społeczeństwa i potrafi dzielić się wiedzą poza środowiskiem akademickim.
Wymagania wstępne i dodatkowe	Znajomość Anatomii i Fizjologii Człowieka, Chemia, Biochemia
Treści programowe modułu	W ramach wykładów studenci zapoznają się z informacjami dotyczącymi: niezbędnych składników odżywczych i składników pokarmowych; pojęciem wartości odżywczej, zapotrzebowaniem na składniki odżywcze a normami żywienia i zaleceniami żywieniowymi; przemianami materii i energii u człowieka, bilansem energetycznym; omówiona zostanie rola i przemiany białek, węglowodanów, tłuszczów, błonnika pokarmowego, witamin oraz składników mineralnych w organizmie, skutki niedoborów, wartości odżywcze, omówione zalecenia żywieniowe w podstawowych chorobach dietozależnych takich jak cukrzyca typu 2, choroby układu sercowo-naczyniowego, nadwaga i otyłość, choroby nerek, choroby układu pokarmowego. Ćwiczenia obejmują wyliczanie podstawowej i całkowitej przemiany materii, BMI, wartości energetycznej pożywienia, układanie jadłospisów dla człowieka zdrowego.
1. Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej	<b>Literatura obowiązkowa</b> 1. Instrukcje do ćwiczeń. 2. Jarosz M. Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja, 2019, Wyd. Polhealth.

	<p><b>Literatura uzupełniająca</b></p> <p>3. Gawęcki J. (red.): Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo PWN, Warszawa 2010.</p> <p>4. Gawęcki J., Roszkowski W. (red.): Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne. PWN, Warszawa 2009.</p> <p>5. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydaw. Lekarskie PZWL, W-wa 2005.</p> <p>6. Peckenpaugh N.J. Podstawy żywienia i dietoterapia. Wrocław, Elsevier Urban &amp; Partner, 2011.</p>																																													
Planowane formy/działania/metody dydaktyczne	1) ćwiczenia obliczeniowe; 2) ćwiczenia z komputerowym programem dietetycznym; 3) wykład																																													
Sposoby weryfikacji oraz formy dokumentowania osiągniętych efektów uczenia się	W1, Sprawdzian, projekt diety W2, Sprawdzian, projekt diety U1, Sprawdzian, projekt diety U2, Sprawdzian, projekt diety U3, Sprawdzian, projekt diety K1 ocena pracy i aktywności na zajęciach Forma dokumentowania – Platforma EDUPORTAL (dziennik zajęć, archiwum elektroniczne)																																													
Elementy i wagi mające wpływ na ocenę końcową	Waga W1, W2, U1, U2, U3 równa 1 Udział W1, W2, U1, U2, U3 po 20% $UDZ = \text{Ocena } (W1+W2+U1+U2+U3)/5$ $\text{Ocena} = (1 - \cos((OB * 6 * 3,14)/180)) * UDZ + WK1$ Gdzie: $UDZ = \text{Ocena } (W1+W2+U1)/3$ , <b>OB</b> - liczba obecności na zajęciach (z uwzględnieniem nieobecności usprawiedliwionych) <b>WK1</b> -współczynnik oceny pracy i aktywności studenta na zajęciach (w zakresie od -1,0 do 1,0)																																													
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;"><b>Liczba godzin kontaktowych</b></td> </tr> <tr> <td>Wykłady</td> <td>15</td> <td>0,60</td> </tr> <tr> <td>Ćwiczenia</td> <td>30</td> <td>1,20</td> </tr> <tr> <td>Konsultacje</td> <td>1</td> <td>0,04</td> </tr> <tr> <td>Zaliczenie cząstkowe</td> <td>3</td> <td>0,12</td> </tr> <tr> <td>Zaliczenie końcowe</td> <td>2</td> <td>0,08</td> </tr> <tr> <td><b>Łącznie kontaktowe</b></td> <td><b>51</b></td> <td><b>2,04</b></td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;"><b>Liczba godzin niekontaktowych.</b></td> </tr> <tr> <td>Przygotowanie do ćwiczeń</td> <td>5</td> <td>0,20</td> </tr> <tr> <td>Przygotowanie do zaliczenia</td> <td>4</td> <td>0,16</td> </tr> <tr> <td>Studiowanie literatury</td> <td>5</td> <td>0,20</td> </tr> <tr> <td>Przygotowanie projektu</td> <td>10</td> <td>0,40</td> </tr> <tr> <td><b>Łącznie niekontaktowe</b></td> <td><b>24</b></td> <td><b>0,96</b></td> </tr> <tr> <td><b>Łącznie liczba godziny/pkt ECTS</b></td> <td><b>75</b></td> <td><b>3,00</b></td> </tr> </tbody> </table>	Forma zajęć	Liczba godzin	Punkty ECTS	<b>Liczba godzin kontaktowych</b>			Wykłady	15	0,60	Ćwiczenia	30	1,20	Konsultacje	1	0,04	Zaliczenie cząstkowe	3	0,12	Zaliczenie końcowe	2	0,08	<b>Łącznie kontaktowe</b>	<b>51</b>	<b>2,04</b>	<b>Liczba godzin niekontaktowych.</b>			Przygotowanie do ćwiczeń	5	0,20	Przygotowanie do zaliczenia	4	0,16	Studiowanie literatury	5	0,20	Przygotowanie projektu	10	0,40	<b>Łącznie niekontaktowe</b>	<b>24</b>	<b>0,96</b>	<b>Łącznie liczba godziny/pkt ECTS</b>	<b>75</b>	<b>3,00</b>
Forma zajęć	Liczba godzin	Punkty ECTS																																												
<b>Liczba godzin kontaktowych</b>																																														
Wykłady	15	0,60																																												
Ćwiczenia	30	1,20																																												
Konsultacje	1	0,04																																												
Zaliczenie cząstkowe	3	0,12																																												
Zaliczenie końcowe	2	0,08																																												
<b>Łącznie kontaktowe</b>	<b>51</b>	<b>2,04</b>																																												
<b>Liczba godzin niekontaktowych.</b>																																														
Przygotowanie do ćwiczeń	5	0,20																																												
Przygotowanie do zaliczenia	4	0,16																																												
Studiowanie literatury	5	0,20																																												
Przygotowanie projektu	10	0,40																																												
<b>Łącznie niekontaktowe</b>	<b>24</b>	<b>0,96</b>																																												
<b>Łącznie liczba godziny/pkt ECTS</b>	<b>75</b>	<b>3,00</b>																																												
Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego	wykłady – 15 h zajęcia audytoryjne i laboratoryjne – 30 h konsultacje związane z przygotowaniem do zaliczenia – 1h zaliczenie końcowe – 2 h																																													
Odniesienie modułowych efektów uczenia się do kierunkowych efektów uczenia się	W1 - ZF_W01; ZF_W06 W2 - ZF_W01; ZF_W06 W3 - ZF_W01; ZF_W06 U1 - ZF_U01; ZF_U05 U2 - ZF_U01; ZF_U05 U3 - ZF_U01; ZF_U05 K1 - ZF_K03																																													