

Podstawy żywienia człowieka - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Podstawy żywienia człowieka
Kod przedmiotu	01.3-WZS-ŻCZP-PŻCZ
Wydział	Filia Uniwersytetu Zielonogórskiego w Sulechowie
Kierunek	Żywnienie człowieka i dietoterapia.
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. inżyniera
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2018/2019

Informacje o przedmiocie	
Semestr	2
Liczba punktów ECTS do zdobycia	6
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr inż. Anna Gawrońska

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Wykład	30	2	-	-	Egzamin
Laboratorium	45	3	-	-	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Zapoznanie studentów z podstawowymi zagadnieniami dotyczącymi żywienia człowieka.

Wymagania wstępne

Podstawowa wiedza z biologii i chemii

Zakres tematyczny

Treści programowe:

Wykład: Wykład wprowadzający - żywienie na przestrzeni dziejów. Indywidualność osobnicza człowieka i jej konsekwencje. Składniki pokarmowe i ich rola (białka, tłuszcze, węglowodany, woda, składniki mineralne, witaminy). Piramida żywieniowa i grupy produktów w zbilansowanej diecie. Zasady prawidłowego żywienia. Dieta śródziemnomorska.

Ćwiczenia: Ćwiczenia wprowadzające (plan i zakres zajęć oraz warunki zaliczenia, przedstawienie karty przedmiotu). Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania. Ocena żywności na podstawie etykiet. Zapotrzebowanie energetyczne człowieka. Zalecenia żywieniowe i ich praktyczna realizacja – część I. Zalecenia żywieniowe i ich praktyczna realizacja – część II.Kolokwium zaliczeniowe (I). Normy żywienia człowieka. Wartość odżywcza białka. Tłuszcze i węglowodany w żywieniu człowieka. Kolokwium zaliczeniowe (II). Witaminy i składniki mineralne w żywieniu człowieka. Woda w żywieniu człowieka. Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia. Normy żywienia dla różnych populacji na świecie. Kolokwium zaliczeniowe (III). Podsumowanie przerobionego materiału i udzielenie zaliczenia.

Metody kształcenia

Wykłady i prezentacja ćwiczeń z wykorzystaniem technik multimedialnych. Zadania indywidualne wykonane samodzielnie pod nadzorem nauczyciela akademickiego. Praca w grupach (raporty z ćwiczeń). Prezentacje multimedialne przygotowane przez studentów. Analiza i dyskusja wyników uzyskanych w pracy indywidualnej i grupowej.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Będzie posiadał wiedzę dotyczącą żywienia człowieka i roli składników pokarmowych	K_W05	- egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne - kolokwium	- Wykład - Laboratorium
Będzie wiedział jak poszerzać swoje zainteresowania z zakresu żywienia człowieka	K_W10	- egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne - kolokwium	- Wykład - Laboratorium
Będzie umiał zastosować uzyskane wiadomości w życiu osobistym i zawodowym	K_U15	- obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - projekt - wykonanie sprawozdań laboratoryjnych	- Wykład - Laboratorium
Będzie świadomy prawidłowych nawyków żywieniowych.	K_U15	- dyskusja - projekt - wykonanie sprawozdań laboratoryjnych	Laboratorium

Opis efektu	Symbol e efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Będzie kreatywny w przekazywaniu posiadanych umiejętności i wiedzy.	• K_K04	• dyskusja • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Laboratorium
Będzie pracować indywidualnie i zespołowo z pełną świadomością odpowiedzialności za wspólnie realizowane działania.	• K_K05	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach • wykonanie sprawozdań laboratoryjnych	• Laboratorium

Warunki zaliczenia

Warunkiem przystąpienia do egzaminu jest pozytywna ocena z ćwiczeń - w ramach której uwzględniona zostanie: obecność w trakcie ćwiczeń, aktywność, oceny cząstkowe (z raportów z ćwiczeń) i wyniki pisemnych kolokwίων (3).

Egzamin w formie pisemnej - warunkiem uzyskania oceny pozytywnej z egzaminu jest osiągnięcie 60% poprawnych odpowiedzi

Literatura podstawowa

1. Biesialski K. H., Grimm P.: Żywnienie. Atlas i podręcznik. Edra Urban & Partner, Wrocław 2015.
2. Gawęcki J. (Redakcja): Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Tom1. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2016.
2. Jarosz M. (Redakcja): Normy żywienia dla populacji Polski. IŻŻ Warszawa 2017.
3. Langley-Evans S.: Żywnienie. Wpływ na zdrowie człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014.

Literatura uzupełniająca

1. Gawęcki J., Roszkowski W. (Redakcja): Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne tom 3. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.
2. Jarosz M. (Redakcja): Praktyczny Podręcznik Dietetyki. IŻŻ Warszawa 2012.
3. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005.
4. Peckenpaugh N.: Podstawy żywienia i dietoterapia. Wydawnictwo Elsevier, Urban & Partner, Warszawa 2015.
5. Artykuły i publikacje wskazane przez prowadzącego

Uwagi

Ćwiczenia łączone 2 x 1,5 godziny

Zmodyfikowane przez dr inż. Anna Gawrońska (ostatnia modyfikacja: 28-02-2019 12:25)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ