

Żywienie w zdrowiu - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Żywienie w zdrowiu
Kod przedmiotu	16.1-WL-WFD-ŻwZ
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	drugiego stopnia z tyt. magistra
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2019/2020

Informacje o przedmiocie	
Semestr	2
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr hab. n. med. Agata Matejuk, prof. UZ

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	18	1,2	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Przedstawienie znaczenia składników odżywczych, mineralnych oraz witamin w organizmie – ich rola, objawy niedoboru, źródła w pożywieniu.

Zapoznanie z mechanizmami regulacyjnymi dotyczącymi przyswajania, trawienia i wchłaniania pokarmów oraz procesów metabolicznych w organizmie.

Wyposażenie w wiedzę dotyczącą przemian energetycznych w organizmie, umiejętność poprawnego obliczania podstawowej i całkowitej przemiany materii, wartości odżywczej pożywienia i bilansu energetycznego.

Zapoznanie z wiedzą dotyczącą żywności wzbogaconej i funkcjonalnej.

Zapoznanie z zasadami racjonalnego żywienia.

Wskazanie i zapoznanie z współzależnościami pomiędzy żywieniem a zdrowiem człowieka.

Wymagania wstępne

Podstawowe wiadomości z chemii i biologii w zakresie programu studiów I stopnia.

Zakres tematyczny

1. Znaczenie białka w żywieniu. Żywnościowa charakterystyka białek. Budowa i właściwości białek. Podział białek i ich charakterystyka. Rola białek w żywieniu człowieka. Źródła białek.
2. Znaczenie tłuszczów w żywieniu. Żywnościowa charakterystyka tłuszczów. Budowa i właściwości tłuszczów. Przemiana tłuszczów. Rola tłuszczów w żywieniu człowieka. Źródła tłuszczów.
3. Znaczenie węglowodanów w żywieniu. Żywnościowa charakterystyka cukrowców. Składniki odżywcze pożywienia. Budowa i właściwości węglowodanów. Przemiana węglowodanów.
4. Rola witamin w żywieniu.
5. Rola składników mineralnych w żywieniu. Mikro i makroelementy. Gospodarka wodna i równowaga kwasowo-zasadowa w organizmie.
6. Spożywanie pokarmu – mechanizmy regulacyjne. Przyswajanie pokarmu i transport składników odżywczych.
7. Trawienie i wchłanianie pokarmów.
8. Procesy przemiany materii w organizmie. Katabolizm i anabolizm.
9. Bilans energetyczny organizmu, wartość energetyczna pożywienia.
10. Klasyfikacja i charakterystyka diet. Żywność wzbogacona i funkcjonalna.

Metody kształcenia

Prezentacje multimedialne, filmy, tablica, plansze, makieta piramidy żywienia.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
-------------	-----------------	--------------------	-------------

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student potrafi omówić przemiany energetyczne w organizmie, posiada umiejętność poprawnego obliczania podstawowej i całkowitej przemiany materii, wartości odżywczej pożywienia i bilansu energetycznego.	• K2_W01	- dyskusja - obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - praca własna	• Wykład
Student zna rolę, jaką odgrywają w organizmie składniki pokarmowe, mineralne oraz witaminy potrafi opisać objawy niedoboru tych składników i wskazać ich źródła w pożywieniu. Posiada wiedzę o znaczeniu żywienia w aspekcie zdrowotnym. Diagnozuje styl życia oraz prozdrowotne modele żywieniowe.	• K2_W03	- obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - test końcowy - dyskusja	• Wykład
Student potrafi sklasyfikować i scharakteryzować diety i zaproponować plan żywieniowy odpowiadający potrzebom zdrowotnym jednostek i grup. Zna rolę żywności wzbogaconej i funkcjonalnej. Student potrafi omówić mechanizmy regulacyjne dotyczące przyswajania, trawienia i wchłaniania pokarmów oraz procesy metaboliczne w organizmie.	• K2_U05	- dyskusja - obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - praca własna	• Wykład
rozumie potrzebę dokształcania i rozwoju osobistego w ciągu całego życia,	• K2_K01	obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Wykład

Warunki zaliczenia

Obecność na zajęciach (90%), aktywne uczestnictwo w zajęciach. Odpowiednie przygotowanie się do zajęć. Zaliczenie pisemne obejmujące treści programowe wykładów.

Ocena końcowa to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

Literatura podstawowa

- Gawęcki J. Żywnienie człowieka – Podstawy nauki o żywieniu. PWN 2010
- Gawęcki J. Żywnienie człowieka, tom 1,2,3 komplet, PWN 2017
- Grzymiśławski M., Gawęcki J. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, PWN 2011
- Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2009
- Kunachowicz H. i in. Zasady żywienia człowieka. WSiP 2007
- Ziemlański S. Normy żywienia człowieka – fizjologiczne podstawy. PZWL 2005
- Superczyńska E., Żylińska-Kaczmarek M. Zasady żywienia. Wyd. REA 2004
- Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Literatura uzupełniająca

- Gawęcki J., Mossor-Pietraszewska T.: Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. PWN 2008
- Czerwińska D., Gulińska E. Podstawy żywienia człowieka. WSiP 2008
- Biernat J. Żywnienie, żywność, a zdrowie. Wyd. ASTRUM 2001

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Grażynę Biczysko (ostatnia modyfikacja: 31-10-2019 17:40)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ