

Żywienie człowieka w ontogenezie - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Żywienie człowieka w ontogenezie
Kod przedmiotu	01.3-WZS-ŻCZP-ŻCZO
Wydział	Filia Uniwersytetu Zielonogórskiego w Sulechowie
Kierunek	Żywienie człowieka i dietoterapia.
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. inżyniera
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2020/2021

Informacje o przedmiocie	
Semestr	3
Liczba punktów ECTS do zdobycia	3
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr hab. Mariusz Kasprzak, 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	15	1	9	0,6	Egzamin
Laboratorium	40	2,67	24	1,6	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Zapoznanie studentów z zagadnieniami dotyczącymi żywienia człowieka w różnych okresach życia.

Wymagania wstępne

Podstawowa wiedza z biologii, fizjologii i biochemii

Zakres tematyczny

Wykład:

1. Wartość energetyczna pokarmu i zapotrzebowanie energetyczne w zależności od okresu rozwojowego.
2. Podstawowa, ponadpodstawowa i całkowita przemiana materii.
3. Wartość energetyczna pokarmu i zapotrzebowanie energetyczne organizmu w różnym wieku.
4. Rola i rodzaje białek w żywieniu. Zagrożenia i zalety diety wegetariańskiej.
5. Rola i rodzaje tłuszczów w żywieniu.
6. Rola i rodzaje węglowodanów w żywieniu człowieka.
7. Piramida żywieniowa i grupy produktów w zbilansowanej diecie. Zasady prawidłowego żywienia.

Ćwiczenia:

1. Analiza składu żywności na podstawie etykiet.
2. Normy żywieniowe człowieka w zależności od zapotrzebowania energetycznego spowodowanego różnym wiekiem.
3. Składniki białkowe, wymogi ilościowe i jakościowe zależne od wieku. Dieta wegetariańska -uzupełnianie aminokwasów.
4. Składniki energetyczne (tłuszcze i węglowodany) w żywieniu człowieka z uwzględnieniem wydatków energetycznych w danym okresie życia.
5. Układanie diety w oparciu o zalecenia żywieniowe i ich praktyczna realizacja. Normy żywieniowe człowieka w zależności od zapotrzebowania energetycznego.
6. Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia w różnym wieku.
7. Specyficzne zapotrzebowania żywieniowe dzieci.

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 osiągania efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student umie zastosować uzyskane wiadomości w życiu osobistym i zawodowym	• K_W01 • K_U04 • K_K03	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach • projekt • wykonanie sprawozdań laboratoryjnych	• Wykład • Laboratorium
Posiada wiedzę dotyczącą żywienia człowieka i roli składników pokarmowych	• K_W04 • K_W05 • K_U04 • K_K04	• egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne • kolokwium	• Wykład • Laboratorium
Potrafi pracować indywidualnie i zespołowo z pełną świadomością odpowiedzialności za wspólnie realizowane działania.	• K_W08 • K_W14 • K_U04 • K_K02	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach • wykonanie sprawozdań laboratoryjnych	• Laboratorium

Warunki zaliczenia

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

Egzamin -prawidłowe zaplanowanie i wykonanie jednego z wybranych posiłków dla konkretnego okresu rozwojowego. Student musi uzasadnić merytorycznie zaproponowany skład produktu.

Literatura podstawowa

1. Biesiański 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.
3. Jarosz M. (Redakcja): Normy żywienia dla populacji Polski. IŻŻ Warszawa 2017.
4. Langley-Evans S.: Żywnienie. Wpływ na zdrowie człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014.
5. Kolanowski W.: Podstawy żywienia człowieka ćwiczenia dla studentów dietetyki. Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach. Siedlce 2017.

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. Ciborowska H. Rudnicka A.: Dietetyka -żywnienie zdrowego i chorego człowieka Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa 2004

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr hab. Mariusz Kasprzak, prof. UZ (ostatnia modyfikacja: 28-04-2020 15:17)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ