

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 2020/2021

Informacje o przedmiocie	
Semestr	2
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr hab. inż. Dżamila Bogusławska, 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. Zapoznanie z zasadami nawadniania. Wskazanie i zapoznanie z współzależnościami pomiędzy żywieniem a zdrowiem człowieka i rozwojem chorób cywilizacyjnych. Omówienie zaleceń żywieniowych IŻŻ dla populacji polskiej.

Wymagania wstępne

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

Zakres tematyczny

1. Rola białek w żywieniu człowieka. Żywnościowa charakterystyka białek i aminokwasów. Aminy biogenne. Budowa i właściwości białek. Podział białek i ich charakterystyka. Źródła białek.
2. Rola tłuszczów w żywieniu człowieka. Żywnościowa charakterystyka tłuszczów. Budowa i właściwości tłuszczów. Przemiana tłuszczów. Źródła tłuszczów.
3. Rola węglowodanów w żywieniu człowieka. Żywnościowa charakterystyka cukrowców. Budowa i właściwości węglowodanów. Przemiana węglowodanów. Błonnik pokarmowy. Indeks glikemiczny. Źródła węglowodanów.
4. Rola witamin w żywieniu. Podział, przyswajalność i źródła pokarmowe. Hipo- i hiperwitaminoza.
5. Rola składników mineralnych w żywieniu. Mikro i makroelementy. Gospodarka wodna i równowaga kwasowo-zasadowa w organizmie. Źródła pokarmowe.
6. Nawadnianie.
7. Spożywanie pokarmu – mechanizmy regulacyjne. Przewijanie pokarmu i transport składników odżywczych.
8. Trawienie i wchłanianie pokarmów.
9. Procesy przemiany materii w organizmie. Katabolizm i anabolizm.
10. Bilans energetyczny organizmu, wartość energetyczna pożywienia.
11. Żywność wzbogacona i funkcjonalna.
12. Dieta a choroby cywilizacyjne.
13. Normy żywienia dla populacji polskiej.

Metody kształcenia

Wykład: metoda podająca: wykład informacyjny z wykorzystaniem prezentacji multimedialnych, filmy, makieta piramidy żywienia i dyskusja .

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

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 • test końcowy	• Wykład

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student zna rolę, jaką odgrywają w organizmie składniki pokarmowe (białka, węglowodany i tłuszcze), mineralne oraz witaminy, potrafi opisać objawy niedoboru tych składników i wskazać ich źródła w żywieniu. Posiada wiedzę o znaczeniu żywienia w aspekcie zdrowotnym w różnych grupach wiekowych. Diagnozuje styl życia oraz prozdrowotne modele żywieniowe.	• K2_W03	- dyskusja - obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - test końcowy	• Wykład
Student potrafi omówić mechanizmy regulacyjne dotyczące przyswajania, trawienia i wchłaniania pokarmów oraz procesy metaboliczne w organizmie. Student zna rolę żywności wzbogaconej i funkcjonalnej.	• K2_U05	- dyskusja - obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - test końcowy	• Wykład
rozumie potrzebę dokształcania i rozwoju osobistego w ciągu całego życia,	• K2_K01	obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Wykład

Warunki zaliczenia

Warunkiem zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, 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

1. Gawęcki J. Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN 2012
2. Grzymisławski M., Gawęcki J. Żywienie człowieka zdrowego i chorego, PWN 2012
3. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2019
4. Kunachowicz H. i in. Zasady żywienia człowieka. WSiP 2007

Literatura uzupełniająca

1. Gawęcki J., Mossor-Pietraszewska T.: Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. PWN 2014
2. Normy żywienia dla populacji Polski (red. M.Jarosz, Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, aktualne wytyczne) <http://www.izz.waw.pl/normy-zwienia>
3. Czasopisma dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ, <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 30-04-2020 18:12)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ