

Podstawy żywienia człowieka - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Podstawy żywienia człowieka
Kod przedmiotu	01.9-WB-ŻCZ2P-płcz-S22
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Żywnienie człowieka i dietoterapia
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. inżyniera
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	2
Liczba punktów ECTS do zdobycia	5
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	- dr inż. Anna Gawrońska - dr inż. Bogna Latacz

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	Egzamin
Laboratorium	45	3	27	1,8	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Pozyskanie wiedzy i umiejętności z zakresu podstawowych zagadnień związanych z żywieniem człowieka, w tym o składnikach pokarmowych i wartości energetycznej, zapotrzebowaniu na składniki i energię, błędach i normach żywieniowych, zasadach prawidłowego żywienia, ocenie sposobu odżywiania.

Wymagania wstępne

Podstawowa wiedza z zakresu biologii i chemii .

Zakres tematyczny

Wykłady:

1. Wprowadzenie. Żywnienie człowieka na przestrzeni dziejów. Indywidualność osobnicza i jej konsekwencje. Sytuacja żywieniowa na świecie
2. Budowa i funkcje układu pokarmowego. Wartość energetyczna i zapotrzebowanie na energię. Makroskładniki pokarmowe – charakterystyka, systematyka, rola w organizmie, zapotrzebowanie, źródła pokarmowe (białka, tłuszcze, węglowodany)
3. Witaminy - charakterystyka, systematyka, rola w organizmie, zapotrzebowanie, źródła pokarmowe
4. Składniki mineralne - rola w organizmie, zapotrzebowanie, źródła pokarmowe
5. Gospodarka wodno - elektrolitowa , kwasowo- zasadowa, homeostaza organizmu.
6. Piramida żywieniowa . Grupy produktów w zbilansowanej diecie.
7. Zasady prawidłowego żywienia. Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania. Błędy żywieniowe. Normy żywieniowe. Metody oceny stanu odżywienia

Ćwiczenia:

1. Wprowadzenie (plan i zakres zajęć oraz warunki zaliczenia, przedstawienie karty przedmiotu). Zapotrzebowanie energetyczne (teoria, obliczenia)
2. Wartość energetyczna pożywienia (zagadnienia teoretyczne, obliczenia, oznaczenia laboratoryjne)
3. Białka w żywieniu człowieka (ocena wartości odżywczej, wyznaczanie WAO, efekt uzupełniania – obliczenia)
4. Tłuszcze w żywieniu człowieka (zagadnienia teoretyczne, obliczenia, praca z normami), praktyczne wyznaczanie składu i wartości energetycznej potraw.
5. Węglowodany (zagadnienia teoretyczne, obliczenia, badanie aktywności enzymów amylolitycznych, praca z normami)
6. Witaminy (zagadnienia teoretyczne, obliczenia, praca z normami, straty, oznaczenia laboratoryjne)
7. Składniki mineralne, gospodarka wodno-elektrolitowa, kwasowo-zasadowa (zagadnienia teoretyczne, obliczenia).
8. Zalecenia żywieniowe. Praktyczne przygotowanie zrównoważonych posiłków.

Metody kształcenia

Wykorzystaniem technik multimedialnych. Zadania indywidualne wykonane samodzielnie pod nadzorem nauczyciela akademickiego. Praca indywidualna i w grupach - wykonanie sprawozdań z ćwiczeń laboratoryjnych i obliczeń. Analiza i dyskusja wyników uzyskanych w pracy indywidualnej i grupowej. Obserwacja i ocena aktywności w trakcie zajęć.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Zna i rozumie zasady prawidłowego żywienia	K_W10	- egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne - kolokwium	- Wykład - Laboratorium
Zna źródła składników pokarmowych i ich rolę w organizmie człowieka	K_W09 K_W17	- egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne - kolokwium	- Wykład - Laboratorium
Zna sposoby oceny stanu odżywienia i oceny jakości diety	K_W10	- egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne - kolokwium	- Wykład - Laboratorium
Potrafi stosować w praktyce normy żywieniowe	K_U20	- kolokwium - sprawozdania z ćwiczeń	Laboratorium
Oblicza wartość energetyczną oraz skład posiłków i potraw	K_U06	- kolokwium - sprawozdana z ćwiczeń	Laboratorium
Wyznacza indywidualne zapotrzebowanie na energię i składniki pokarmowe	K_U14	- kolokwium - sprawozdania z ćwiczeń	Laboratorium
Wykonuje oznaczenia laboratoryjne składników pokarmowych i wartości energetycznej w produktach spożywczych, zbiera i przedstawia wyniki	K_U02 K_U09	- kolokwium - sprawozdania z ćwiczeń	Laboratorium
Potrafi pracować w zespole realizując zadania praktyczne związane z nauką o żywieniu człowieka	K_U10 K_U19	- kolokwium - sprawozdania z ćwiczeń	Laboratorium
Jest świadomy konieczności pogłębiania i aktualizacji wiedzy z zakresu żywienia i odpowiedzialności zawodowej	K_K02	- egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne - kolokwium - sprawozdania z ćwiczeń	- Wykład - Laboratorium
Dostrzega związek pomiędzy sposobem odżywiania a zdrowiem człowieka i ma potrzebę przekazywania swojej wiedzy innym	K_K01 K_K03	dyskusja w czasie ćwiczeń i wykładu	- Wykład - Laboratorium

Warunki zaliczenia

Warunkiem przystąpienia do egzaminu jest pozytywna ocena z ćwiczeń - w ramach której uwzględniona zostanie: obecność na zajęciach, aktywność, sprawozdania z ćwiczeń i wyniki pisemnych kolokwίων.

Egzamin w formie pisemnej (pytania otwarte i zamknięte) - warunkiem uzyskania oceny pozytywnej z egzaminu jest osiągnięcie 60% poprawnych odpowiedzi

Literatura podstawowa

- Gawęcki J. (Redakcja): Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Tom1. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2016.
- Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka: żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2018
- Jarosz M. (Redakcja): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. IŻŻ Warszawa 2020.
- Langley-Evans S.: Żywnienie. Wpływ na zdrowie człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014.

Literatura uzupełniająca

- Gawęcki J., Roszkowski W. (Redakcja): Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne tom 3. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.
- Jarosz M. (Redakcja): Praktyczny Podręcznik Dietetyki. IŻŻ Warszawa 2012.
- Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005.
- Peckenpaugh N.: Podstawy żywienia i dietoterapia. Wydawnictwo Elsevier, Urban & Partner, Warszawa 2015.
- Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka: żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2018
- Czasopisma i publikacje naukowe dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ, cyfrowe bazy danych – www.bu.uz.zgora.pl

Uwagi

Ćwiczenia łączone 2 x 1,5 godziny

Zmodyfikowane przez dr hab. Mariusz Kasprzak, prof. UZ (ostatnia modyfikacja: 04-02-2023 19:13)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ