

Żywnienie człowieka zdrowego i promocja właściwych wzorców żywieniowych - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Żywnienie człowieka zdrowego i promocja właściwych wzorców żywieniowych
Kod przedmiotu	POD żcz
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Studia podyplomowe żywienie człowieka i dietoterapia
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	podyplomowe
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	1
Liczba punktów ECTS do zdobycia	4
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	-	-	10 (w tym jako e-learning)	0,67 (w tym jako e-learning)	Egzamin
Laboratorium	-	-	10 (w tym jako e-learning)	0,67 (w tym jako e-learning)	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Zapoznanie się z zasadami żywienia człowieka. Poznanie różnych zagadnień związanych z żywieniem człowieka.

Wymagania wstępne

Podstawowa wiedza, umiejętności oraz kompetencje w zakresie informacji o żywieniu człowieka.

Zakres tematyczny

Treści programowe:

Wykłady:

1. Rola żywienia w życiu człowieka.
2. Piramida żywieniowa i promocja właściwych wzorców żywieniowych
3. Białka – podział i charakterystyka wybranych grup białek spożywczych, rola białek w zachowaniu równowagi metabolicznej ustroju, ocena wartości odżywczej, źródła, zapotrzebowanie człowieka, przyczyny i skutki niedoborów
4. Tłuszcze – podział i charakterystyka, rola w żywieniu człowieka, źródła, zapotrzebowanie, wpływ tłuszczów i cholesterolu na powstawanie zaburzeń metabolicznych ustroju
5. Węglowodany – podział i charakterystyka, trawienie, rola w ustroju, źródła, indeks glikemiczny, zapotrzebowanie; błonnik - podział, działanie, zapotrzebowanie
6. Składniki mineralne w pożywieniu – podział i charakterystyka, biodostępność, interakcje, rola w zachowaniu homeostazy ustrojowej, zapotrzebowanie, skutki i przyczyny niedoborów oraz nadmiarów.
7. Witaminy rozpuszczalne w wodzie – podział i charakterystyka witamin, źródła, zapotrzebowanie, przyczyny i skutki niedoborów oraz nadmiarów. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach – podział i charakterystyka witamin, źródła, zapotrzebowanie, przyczyny i skutki niedoborów oraz nadmiarów
8. Promocja zdrowych wzorców żywieniowych

Laboratorium:

1. Normy żywienia. Znakowanie żywności. Informacja żywieniowa. Ocena własnych wydatków energetycznych.
2. Oznaczanie wartości energetycznej wybranych produktów spożywczych metodą Atwatera i przy użyciu bomby kalorymetrycznej.
3. Ocena wartości odżywczej białek. Efekt uzupełniania się białek.
4. Tłuszcze i węglowodany w żywieniu człowieka.
5. Węglowodany w żywieniu człowieka. Działanie enzymów trawiennych na przykładzie amylazy ślinowej.
6. Rola składników mineralnych i witamin w organizmie. Ocena spożycia soli w aspekcie zdrowotnym. Ocena poziomu witaminy C w organizmie. Zawartość witaminy C w produktach spożywczych.
7. Racjonalne żywienie ludzi zdrowych. Zastosowanie programów komputerowych do oceny sposobu żywienia.
8. Podsumowanie laboratorium – dyskusja wybranych zagadnień; Zaliczenie laboratorium.

Metody kształcenia

- Metody podające:

- wykłady informacyjne,

- wykłady problemowe.

- Metody poszukujące:

- laboratoria praktyczne

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
1. Umie ocenić błędy żywieniowe różnych grup populacyjnych 2. Potrafi obliczać wartość odżywczą i energetyczną różnych produktów spożywczych 3. Potrafi obliczać wartość odżywczą i energetyczną całodziennych racji pokarmowych	• K_U08 • K_U14	• sprawozdanie	• Wykład • Laboratorium
Zna znaczenie podstawowych składników odżywczych dla organizmu człowieka. Klasyfikuje i opisuje poszczególne grupy żywności	• K_W08	• kolokwium	• Wykład • Laboratorium
Wykazuje odpowiedzialność za higienę i bezpieczeństwo pracy	• K_K02	• sprawozdanie	• Wykład • Laboratorium
Pracuje indywidualnie i zespołowo, jest świadomy odpowiedzialności za wspólnie realizowane zadania	• K_K07	• sprawozdanie	• Wykład • Laboratorium
Rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia się – podnoszenia kompetencji zawodowych i osobistych	• K_K05	• sprawozdanie	• Wykład • Laboratorium
1. Zna zasady racjonalnego odżywiania się 2. Zna konsekwencje zdrowotne popełnianych błędów żywieniowych 3. Zna normy i zalecenia żywieniowe dla osób zdrowych	• K_W09	• kolokwium	• Wykład • Laboratorium
Ma świadomość z odpowiedzialności wykonywania zawodu związanego z zagadnieniami żywienia człowieka	• K_K01	• sprawozdanie	• Wykład • Laboratorium

Warunki zaliczenia

- kolokwia w trakcie semestru,
- sprawozdania z wykonanych ćwiczeń,
- egzamin część pisemna.

Sposób zaliczenia: Egzamin pisemny, testowy (warunkiem przystąpienia do egzaminu jest zaliczenie ćwiczeń).

Literatura podstawowa

1. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2010
2. Gawęcki J., Hryniewiecki L (red.). Żywienie człowieka. Podstawy nauki i żywieniu. PWN, Warszawa. 2010 .
3. Hasik J., Gawęcki J. (red.). Żywienie człowieka zdrowego i chorego. PWN, Warszawa, 2010.
4. Jarosz M. Normy żywienia dla populacji Polski . Wydawnictwo IŻiŻ, Warszawa, 2017.

Literatura uzupełniająca

1. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005.
2. Podstawy nauki o żywieniu człowieka – red. J. Biernat, WUP, 2009.
3. Wybrane pozycje źródłowe z bieżącego piśmiennictwa polskiego i zagranicznego (wskazane przez wykładowcę)
4. Jarosz M. (Redakcja): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. IŻŻ Warszawa 2020.

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr hab. Mariusz Kasprzak, prof. UZ (ostatnia modyfikacja: 28-04-2022 13:31)