

# Przedmiot do wyboru - Żywienie człowieka - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                          |
|---------------------|------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Przedmiot do wyboru - Żywienie człowieka |
| Kod przedmiotu      | 12.9-WL-RM-PW-ŻC                         |
| Wydział             | Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu        |
| Kierunek            | Ratownictwo medyczne                     |
| Profil              | praktyczny                               |
| Rodzaj studiów      | pierwszego stopnia z tyt. licencjata     |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2022/2023                 |

| Informacje o przedmiocie        |                                                                          |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Semestr                         | 5                                                                        |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 2                                                                        |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy                                                              |
| Język nauczania                 | polski                                                                   |
| Sylabus opracował               | <ul style="list-style-type: none"><li>mgr Natalia Hertmanowska</li></ul> |

| 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    |
| Laboratorium | 45                                      | 3                                      | -                                          | -                                         | Zaliczenie na ocenę |

## Cel przedmiotu

Zapoznanie studentów z zagadnieniami dotyczącymi żywienia człowieka i aktualnymi zaleceniami żywieniowymi w oparciu o wiedzę o wzajemnych korelacjach między żywnością i sposobem żywienia a zdrowiem człowieka.

## Wymagania wstępne

Podstawowa wiedza z biochemii i fizjologii układu pokarmowego.

## Zakres tematyczny

- Żywność, żywienie a zdrowie.
- Znaczenie podstawowych składników odżywczych (białko, tłuszcze, węglowodany, błonnik pokarmowy, cholesterol, woda, witaminy i składniki mineralne) i ich rola w żywieniu człowieka w odniesieniu do planowania zbilansowanej diety.
- Zasady żywienia w różnych okresach życia zależnie od aktywności fizycznej: dzieci i młodzież, osoby dorosłe, osoby starsze - w oparciu o aktualne zalecenia żywieniowe Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej i normy żywienia dla populacji Polski.
- Żywienie osób dorosłych pracujących w systemie zmianowym.
- Ocena stanu odżywienia osób zdrowych z wykorzystaniem pomiarów antropometrycznych, badań biochemicznych i wywiadu żywieniowego.
- Zasady układania i planowania strategii żywieniowej w aspekcie żywienia człowieka zdrowego.
- Wpływ zaburzeń stanu odżywienia na funkcjonowanie organizmu: nadwaga, otyłość, niedożywienie i jego następstwa.
- Strategie żywieniowe w profilaktyce przewlekłych chorób niezakaźnych (dieta śródziemnomorska, dieta DASH i dieta MIND).
- Niepożądane reakcje na pokarm, zatrucia, zakażenia.

## Metody kształcenia

Laboratoria są realizowane w formie prezentacji multimedialnych i analizy z dyskusją problemową dotyczącą wyników uzyskanych w pracy indywidualnej i grupowej, wraz z wykorzystaniem opisów przypadków klinicznych.

Udział studenta w konsultacjach - informacja na temat terminów konsultacji znajduje się na stronie internetowej oraz na platformie Collegium Medicum.

## Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

| Opis efektu                                                                                                                                   | Symbole efektów                                       | Metody weryfikacji                                                                              | Forma zajęć                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| budowę i funkcje układu pokarmowego, enzymy biorące udział w trawieniu i podstawowe zaburzenia enzymów trawiennych oraz skutki tych zaburzeń; | <ul style="list-style-type: none"><li>A.W13</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>bieżąca kontrola na zajęciach</li><li>kolokwium</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |

| Opis efektu                                                                                                                                                                                                                       | Symbole efektów         | Metody weryfikacji                                                                                                                                           | Forma zajęć    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| zasady promocji zdrowia i profilaktyki chorób;                                                                                                                                                                                    | • <a href="#">B.W29</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>bieżąca kontrola na zajęciach</li> <li>obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li> <li>praca kontrolna</li> </ul> | • Laboratorium |
| problematykę żywności i żywienia, higieny środowiska, higieny pracy, higieny dzieci i młodzieży oraz regulacje prawne w tym zakresie;                                                                                             | • <a href="#">B.W30</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>dyskusja</li> <li>kolokwium</li> </ul>                                                                                | • Laboratorium |
| wpływ czynników środowiskowych na zdrowie człowieka i społeczeństwa, politykę zdrowotną państwa, programy zdrowotne oraz zagrożenia zdrowia, przy uwzględnieniu zmiennych takich jak wiek, miejsce zamieszkania, nauki lub pracy; | • <a href="#">B.W37</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>aktywność w trakcie zajęć</li> <li>dyskusja</li> <li>kolokwium</li> </ul>                                             | • Laboratorium |
| metody promocji zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem edukacji zdrowotnej;                                                                                                                                                       | • <a href="#">B.W40</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>bieżąca kontrola na zajęciach</li> <li>dyskusja</li> <li>kolokwium</li> </ul>                                         | • Laboratorium |
| rozpoznawać sytuacje, które wymagają konsultacji z przedstawicielem innego zawodu medycznego lub koordynatorem medycznym;                                                                                                         | • <a href="#">B.U02</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>aktywność w trakcie zajęć</li> <li>dyskusja</li> </ul>                                                                | • Laboratorium |
| metody oceny stanu odżywienia;                                                                                                                                                                                                    | • <a href="#">C.W33</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>bieżąca kontrola na zajęciach</li> <li>kolokwium</li> </ul>                                                           | • Laboratorium |

## Warunki zaliczenia

**Laboratoria** - warunkiem zaliczenia jest aktywny udział w realizacji zadań problemowych omawianych na zajęciach, odpowiednie przygotowanie do zajęć; uzyskanie zaliczenia ze wszystkich zajęć przewidzianych do realizacji w ramach programu zajęć oraz uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium końcowego. Ocenie podlegają prezentacje multimedialne, prace projektowe omawiane na zajęciach i wykonanie zadań indywidualnych.

**Kolokwium końcowe** obejmuje pisemny test składający się z 40 pytań typu zamkniętego, jednokrotnego wyboru. **Zaliczenie kolokwium powyżej 60% uzyskanych punktów.**

Obliczanie oceny z kolokwium zaliczeniowego i zadań realizowanych podczas zajęć następuje zgodnie z progami procentowymi:

94-100% ocena bardzo dobry;

85-93% ocena dobry plus;

76-84% ocena dobry;

68-75% ocena dostateczny plus;

60-67% ocena dostateczny;

0-59% ocena niedostateczny.

**Zaliczenie w II terminie poprawkowym** ma formę testu wyjściowego lub formę odpowiedzi ustnej. Zaliczenie w II terminie (w formie kolokwium wyjściowego lub w formie ustnej) jest równoznaczne z uzyskaniem minimalnej, koniecznej do zaliczenia ćwiczeń liczby punktów (60% z maksymalnej liczby punktów).

Regulacje dotyczące warunków zaliczenia odpowiadają warunkom zaliczania bezpośredniego, z zastrzeżeniem możliwości wprowadzenia zmian w przypadku konieczności przejścia na zaliczanie zdalne w czasie regulaminowym, przed rozpoczęciem sesji.

**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.

**Nieobecności** - Studentowi przysługuje limit jednej dozwolonej i usprawiedliwionej nieobecności na zajęciach. Nieobecności Student powinien skonsultować z prowadzącym zajęcia w czasie trwania ogólnouczelnianych konsultacji dla Studentów (informacja na temat terminów konsultacji znajduje się na stronie internetowej oraz na platformie Collegium Medicum) i nadrobić je w ciągu do 7 dni, nie później jednak niż do dnia kolokwium zaliczeniowego z ćwiczeń.

Pozostałe warunki określa Regulamin Studiów Uniwersytetu Zielonogórskiego <https://www.uz.zgora.pl/index.php?regulamin-studiow>

## Literatura podstawowa

- Gawęcki J i wsp.: Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2012
- Grzymisławski M, Gawęcki J. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Wyd. PWN Warszawa 2012.
- Jarosz M (red.). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Wyd. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny, Warszawa 2020 - format pdf (do pobrania link: [https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy\\_zywienia\\_2020web-1.pdf](https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy_zywienia_2020web-1.pdf))

## Literatura uzupełniająca

1. Gawęcki J, Roszkowski W. Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2012
2. Jarosz M. (red.): Praktyczny podręcznik dietetyki. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2012
3. Czasopisma dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ, cyfrowe bazy danych – nauki medyczne i nauki o zdrowiu; <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

## Uwagi

Zmodyfikowane przez dr hab. n. med. Magdalena Gibas-Dorna, prof. UZ (ostatnia modyfikacja: 14-09-2022 13:38)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ