KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	**1015-6-TP1-B/C15-ŻCD**	
Nazwa przedmiotu w języku	**polskim**	**Żywienie człowieka i dietetyka**
	angielskim	Nutritionin health and disease

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	**Turystyka prozdrowotna**
1.2. Forma studiów	Stacjonarne
1.3. Poziom studiów	**Pierwszego stopnia licencjackie**
1.4. Profil studiów	ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	**mgr Dorota Mikołajewicz**
1.6. Kontakt	Tel.504046372 dorota.mikolajewicz@ujk.edu.pl, dorota.mikolajewicz@wp.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	**polski**
2.2. Wymagania wstępne	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć		Wykład, konwersatorium
3.2. Miejsce realizacji zajęć		Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK
3.3. Forma zaliczenia zajęć		Zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne		Pokaz, praca indywidualna, praca w grupie
3.5. Wykaz literatury	**Podstawowa**	1.Ciborowski A. Ciborowska H. Dietetyka. Żywienie człowieka zdrowego i chorego. PZWL, Warszawa 2021. 2.Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NPZ - PZH, Warszawa, 2020, (https://ncez.pl/upload/normy_zywienia_2020web.pdf). 3. Kołożyn-Krajewska D. Higiena Produkcji Żywności, SGGW, 2019.
	uzupełniająca	1.Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL, 2018. 2.Payne A., Barker H. Dietetyka i żywienie kliniczne (red. wydania polskiego Chojnacki J.) Edra Urban & Partner, Wrocław, 2017. 3.Dominik P. Żywienie zbiorowe. WSE, Warszawa 2006. 4.Grochowska M. Bezpieczeństwo żywności i żywienia, AE Poznań 2006. 5. https://ptd.org.pl/; http://www.izz.waw.pl/

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1 Cele przedmiotu *(z uwzględnieniem formy zajęć)*

Wykład:

C1.-Poznanie wartości odżywczych podstawowych grup produktów spożywczych, zasad prawidłowego żywienia człowieka

C2. -Poznanie metod oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia, obliczania dobowego wydatku energetycznego PPM i CPM, zapotrzebowania na podstawowe składniki odżywcze

C3. -Poznanie zasad żywienia ludzi aktywnych fizycznie
C4. -Poznanie zasad organizacji żywienia zbiorowego oraz bezpiecznej produkcji żywności

Konwersatorium:

C1 .-Rozwijanie umiejętności zastosowania zasad prawidłowego żywienia i komponowania jadłospisów
C2 .-Rozwijanie umiejętności określenia stanu odżywienia, obliczenia zapotrzebowania na Energię, Białko, Tłuszcze i Węglowodany, by właściwie zbilansować żywienie
C3. -Zdobycie umiejętności zaplanowania żywienia przy wysokiej aktywności fizycznej oraz w turystyce
C4.- Kształtowanie umiejętności zorganizowania żywienia zbiorowego w turystyce oraz bezpiecznej produkcji żywności

4.2 Treści programowe *(z uwzględnieniem formy zajęć)*

Wykład:

Rola w organizmie, występowanie w żywności podstawowych składników pokarmowych oraz metody ich oznaczania. Czynniki warunkujące procesy przemiany materii.
Normy żywienia podział i definicje.
Zwyczaje żywieniowe Polaków.
Zasady żywienia dietetycznego w wybranych jednostkach chorobowych, warunkujących bezpieczną organizację żywienia w turystyce.
Zasady odżywiania ludzi aktywnych fizycznie.
System HACCP warunkujący zapobieganie zatruciom w żywieniu zbiorowym.

Konserwatorium:

Obliczanie Podstawowej i Całkowitej Przemiany Materii , zapotrzebowania na podstawowe składniki odżywcze w tym zapotrzebowania na płyny.
Obliczanie średniej normy ważonej dla żywienia zbiorowego.
Układanie jadłospisów w żywieniu ludzi zdrowych, celiakii , nietolerancji laktozy oraz dla ludzi aktywnych fizycznie.
Układanie instrukcji zasad dobrych praktyk higienicznych.

4.3 Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie **WIEDZY:**		
W01	Zna podstawową terminologię w zakresie podstawowych składników odżywczych i zasad prawidłowego żywienia	TP1A _W11
W02	Posiada wiedzę na temat metod oceny stanu żywienia i odżywienia, dobowego wydatku energetycznego oraz zapotrzebowania na składniki odżywcze	TP1A _W06
W03	Zna zasady żywienia ludzi aktywnych fizycznie	TP1A_W12
W04	Zna zasady organizacji żywienia zbiorowego i zasad bezpiecznej produkcji żywności	TP1A _W06
w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:**		
U01	Stosuje zasady prawidłowego żywienia i komponowania jadłospisów	TP1A _U01

U02	Umie określić stan odżywienia i obliczyć zapotrzebowanie na podstawowe składniki odżywcze by właściwie zbilansować dietę	TP1A _U01
U03	Potrafi zorganizować żywienie zbiorowe w turystyce oraz zastosować zasady bezpiecznej produkcji żywności	TP1A _U01
w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:**		
K01	Uzupełnia i doskonali swoją wiedzę i umiejętności wykorzystując współczesne źródła wiedzy w zakresie żywienia i dietetyki	TP1A_K01
K02	Jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo własne i innych w żywieniu indywidualnym i zbiorowym	TP1A_K03

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe ***(symbol)***	**Sposób weryfikacji (+/-)**																				
	~~Egzamin ustny/pisemny~~			**Kolokwium**			**~~Projekt~~**			**Aktywność na zajęciach**			**Praca własna**			**Praca w grupie**			**~~Inne *(jakie?)*~~**		
	Forma zajęć			***Forma zajęć***			***Forma zajęć***			***Forma zajęć***			***Forma zajęć***			***Forma zajęć***			***Forma zajęć***		
	W	*K*	*...*	*W*	*K*	*...*	*W*	*K*	*...*	*W*	*K*	*...*	*W*	*K*	*...*	*W*	*K*	*...*	*W*	*K*	*...*
W01				***x***						***x***	***x***		***x***	***x***		***x***	***x***				
W02				***x***						***x***	***x***		***x***	***x***		***x***	***x***				
W03				***x***						***x***	***x***		***x***	***x***		***x***	***x***				
W04				***x***						***x***	***x***		***x***	***x***		***x***	***x***				
U01				***x***						***x***	***x***		***x***	***x***		***x***	***x***				
U02				***x***						***x***	***x***		***x***	***x***		***x***	***x***				
U03				***x***						***x***	***x***		***x***	***x***		***x***	***x***				
K01				***x***						***x***	***x***		***x***	***x***		***x***	***x***				
K02				***x***						***x***	***x***		***x***	***x***		***x***	***x***				

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	**Ocena**	**Kryterium oceny**
wykład (W)	**3**	Wymienia podstawowe grupy produktów spożywczych oraz zasady prawidłowego żywienia ludzi zdrowych
	3,5	Zna rolę i podstawowe znaczenie składników odżywczych, oraz ich źródła w żywności, metody oceny stanu odżywienia oraz sposobu odżywiania się
	4	Zna zwyczaje żywieniowe Polaków, zasady zdrowego żywienia ludzi zdrowych, z celiakią oraz nietolerancją laktozy.
	4,5	Płynnie porusza się w zasadach zdrowego odżywiania ludzi zdrowych , aktywnych fizycznie. Rozumie i charakteryzuje ograniczenia w diecie z ograniczeniem i wykluczeniem laktozy i glutenu. Zna zasady GHP, HACCP .Potrafi korzystać z norm żywienia
	5	Pewnie dyskutuje o roli podstawowych składników odżywczych i zasadach prawidłowego żywienia ludzi aktywnych fizycznie. Potrafi skomponować pawidłowy jadłospis dla ludzi chorych na celiakię. Potrafi zainteresować audytorium swoją wiedzą o dorobku i tradycjach żywienia w Polsce. Biegle posługuje się zasadami organizacji żywienia zbiorowego ,GHP, GMP,HACCP

Konwersatorium (K)	**3**	Potrafi skomponować jadłospis zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia, określić stan odżywienia i wyliczyć zapotrzebowanie na składniki odżywcze.
	3,5	Potrafi prawidłowo skomponować jadłospis, ocenić go. Określić stan odżywienia danej osoby, poziom aktywności fizycznej, wyliczyć zapotrzebowanie na składniki odżywcze, wyliczyć średnią normę w żywieniu zbiorowym
	4	Korzysta z różnorodnych źródeł wiedzy, Potrafi skomponować prawidłowy jadłospis w żywieniu indywidualnym i zbiorowym i dokonać jego oceny. Zna dobrze historię żywienia i i dziedzictwa kulturowego Polaków. Potrafi ocenić skutki nieprawidłowego żywienia.
	4,5	Korzysta z optymalnych źródeł wiedzy, potrafi zastosować w żywieniu normy, przepisy oraz ocenić skutki nieprawidłowego odżywiania. Potrafi zorganizować żywienie zbiorowe, indywidualne, zastosować zasady bezpiecznej produkcji żywności.
	5	Pewnie dyskutuje o roli podstawowych składników odżywczych. Potrafi prawidłowo zbilansować dietę osób zdrowych, o wysokiej aktywności fizycznej, z celiakią, z ograniczeniem laktozy. Swobodnie porusza się w zadaniach żywienia zbiorowego, potrafi redagować instrukcje GHP i HACCP. Potrafi doskonale posegregować wiedzę z różnych źródeł, prezentuje wysoki poziom umiejętności i doskonale potrafi je zaprezentować

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	**Obciążenie studenta**
	Studia stacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	***45***
Udział w wykładach	15
Udział w konwersatoriach	30
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	***30***
Przygotowanie do konwersatorium	15
Przygotowanie do kolokwium	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	***75***
PUNKTY ECTS za przedmiot	**3**

Przyjmuję do realizacji *(data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)*

.....