*Załącznik nr 1 do zarządzenia Rektora UJK nr 90/2018*

**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | **0532-1TiR-C20-ŻCD** | |
| **Nazwa przedmiotu w języku** | polskim | **Żywienie człowieka i dietetyka**  *Nutrition in health and disease* |
| angielskim |

1. **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1. Kierunek studiów** | **Turystyka i rekreacja** |
| **1.2. Forma studiów** | stacjonarne |
| **1.3. Poziom studiów** | **Pierwszego stopnia licencjackie** |
| **1.4. Profil studiów\*** | praktyczny |
| **1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu** | dr Ewa Zaczek-Kucharska |
| **1.6. Kontakt** | tel. 606215757, ewa.zaczek-kucharska@ujk.edu.pl |

1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Język wykładowy** | **polski** |
| **2.2. Wymagania wstępne\*** | brak |

1. **SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 1. **Forma zajęć** | | wykład, konwersatorium |
| * 1. **Miejsce realizacji zajęć** | | Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK |
| * 1. **Forma zaliczenia zajęć** | | Zaliczenie z oceną |
| * 1. **Metody dydaktyczne** | | Pokaz, praca w grupach, film, wycieczki tematyczne |
| * 1. **Wykaz literatury** | **podstawowa** | Gawęcki J. (red.), 2010, Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wyd. PWN, Warszawa.  Roszkowski W. (red.), 2005, Podstawy nauki o żywieniu człowieka - przewodnik do ćwiczeń. Wyd. SGGW, Warszawa.  Włodarek D., 2005, Dietetyka. Wyd. Format A-B, Warszawa. |
| **uzupełniająca** | Czerwińska D., Kołłajtis-Dołowy A., Kozłowska K,. Pietruszka B., 2004, Podstawy żywienia człowieka. Wyd. Format-AB, Warszawa.  Dominik P., 2006, Żywienie zbiorowe. Wyd. WSE, Warszawa.  Grochowska M., 2006, Bezpieczeństwo żywności i żywienia. Wyd. AE, Poznań.  Jarosz M. i Bułhak-Jachymczuk B. (red.), 2008, Normy żywienia człowieka. PZWL, Warszawa. |

1. **CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

|  |
| --- |
| * 1. **Cele przedmiotu *(z uwzględnieniem formy zajęć)***   Wykłady:  C1 – poznanie podstawowych zasada właściwego odżywiania człowieka,  C2 – charakterystyka żywienia indywidualnego i zbiorowego,  C3 **–** klasyfikacja czynników warunkujących procesy przemiany materii i energii.  Konwersatorium:  C1 – kształtowanie umiejętności stosowania dietetyki,  C2 – wykorzystanie znajomości metody badania PPM,  C3 – Planowanie i organizacja żywienia indywidualnego i zbiorowego oraz zapobieganie zatruciom pokarmowym. |
| * 1. **Treści programowe *(z uwzględnieniem formy zajęć)***   **Wykłady:**  Rola i znaczenie podstawowych składników pokarmowych (2 godz.).  Przemiana materii i energii – czynniki warunkujące procesy przemiany (2godz.).  Normy żywienia – podział i definicje (1 godz.).  Zwyczaje żywieniowe Polaków (2 godz.).  Zasady żywienia dietetycznego (2 godz.).  Właściwości odżywcze produktów pochodzenia roślinnego i zwierzęcego (1 godz.).  Wymogi sanitarne i obowiązujące przepisy w organizacji żywienia zbiorowego (1 godz.).  Żywienie turystów i sportowców (1 godz.).  Zapobieganie zatruciom w zbiorowym żywieniu (3 godz.).  **Konwersatorium:**  Metody oznaczania podstawowych składników pokarmowych(1 godz.).  Metody badania PPMiE(1 godz.).  Obliczanie zapotrzebowania człowieka na składniki pokarmowe (wiek, waga, klimat, wykonywana praca) (3 godz.).  Układanie jadłospisu dla różnych grup (2 godz.).  Przygotowywanie potraw tradycyjnych związanych ze zwyczajami panującymi w domach studentów (2 godz.). Układanie i przygotowywanie diet w zależności od stanu zdrowia człowieka (3 godz.).  Układanie piramidy żywieniowej(1 godz.).  Porównywanie wartości odżywczych produktów roślinnych i zwierzęcych (1godz.).  Poznanie środków odkażających i ich zastosowanie w zakładach żywieniowych (1 godz.). |

* 1. **Przedmiotowe efekty uczenia się**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Efekt** | **Student, który zaliczył przedmiot** | **Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się** |
| w zakresie **WIEDZY:** | | |
| W01 | wyjaśnia podstawową terminologię w zakresie podstawowych składników pokarmowych | TIR1P \_W06  TIR1P \_W11  TIR1P \_W12 |
| W02 | wymienia podstawowe zasady właściwego odżywiania człowieka i stosowania dietetyki | TIR1P \_W06  TIR1P \_W11  TIR1P \_W12 |
| W03 | opisuje podstawowe mechanizmy psychospołeczne związane ze stanem zdrowia i jego ochroną zależnie od żywienia | TIR1P \_W06  TIR1P \_W11  TIR1P \_W12 |
| W04 | analizuje podstawowe zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia, w tym znaczenia aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych w każdym okresie ontogenezy oraz metod, formy i środki edukacji zdrowotnej a także konstruuje programy aktywności fizycznej oraz prawidłowego odżywiania się | TIR1P \_W06  TIR1P \_W11  TIR1P \_W12 |
| w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** | | |
| U01 | pozyskuje dane z publikacji tekstowych elektronicznych w celu opisu i praktycznego zastosowania właściwego odżywiania | TIR1P \_U01  TIR1P \_U11 |
| U02 | organizuje i prowadzi żywienie indywidualne i zbiorowe, projektując jadłospisy zgodnie z zaleceniami żywienia dla różnych grup ludności oraz prowadzi dokumentację z tym związaną | TIR1P \_U01 TIR1P \_U11 |
| U03 | dokonuje obserwacji i interpretacji prawidłowego żywienia oraz prognozuje praktyczne skutki | TIR1P \_U01  TIR1P \_U11 |
| w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** | | |
| K01 | uzupełnia i doskonali swoją wiedzę i umiejętności wykorzystując współczesne źródła wiedzy w zakresie żywienia i dietetyki | TIR1P \_K01 |
| K02 | jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo własne i innych w żywieniu indywidualnym i zbiorowym | TIR1P \_K01 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. **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* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* |
| W01 |  |  |  | ***X*** | ***X*** |  |  |  |  | ***X*** | ***X*** |  | ***X*** | ***X*** |  | ***X*** | ***X*** |  |  |  |  |
| W02 |  |  |  | ***X*** | ***X*** |  |  |  |  | ***X*** | ***X*** |  | ***X*** | ***X*** |  | ***X*** | ***X*** |  |  |  |  |
| W03 |  |  |  | ***X*** | ***X*** |  |  |  |  | ***X*** | ***X*** |  | ***X*** | ***X*** |  | ***X*** | ***X*** |  |  |  |  |
| W04 |  |  |  | ***X*** | ***X*** |  |  |  |  | ***X*** | ***X*** |  | ***X*** | ***X*** |  | ***X*** | ***X*** |  |  |  |  |
| U01 |  |  |  | ***X*** | ***X*** |  |  |  |  | ***X*** | ***X*** |  | ***X*** | ***X*** |  | ***X*** | ***X*** |  |  |  |  |
| U02 |  |  |  | ***X*** | ***X*** |  |  |  |  | ***X*** | ***X*** |  | ***X*** | ***X*** |  | ***X*** | ***X*** |  |  |  |  |
| U03 |  |  |  | ***X*** | ***X*** |  |  |  |  | ***X*** | ***X*** |  | ***X*** | ***X*** |  | ***X*** | ***X*** |  |  |  |  |
| K01 |  |  |  | ***X*** | ***X*** |  |  |  |  | ***X*** | ***X*** |  | ***X*** | ***X*** |  | ***X*** | ***X*** |  |  |  |  |
| K02 |  |  |  | ***X*** | ***X*** |  |  |  |  | ***X*** | ***X*** |  | ***X*** | ***X*** |  | ***X*** | ***X*** |  |  |  |  |

***\*niepotrzebne usunąć***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 1. **Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się** | | |
| **Forma zajęć** | **Ocena** | **Kryterium oceny** |
| **wykład (W)** | **3** | Przedstawia krótko historię i tradycje żywieniowe, rodzaje żywienia a także prezentuje przykłady produktów spożywczych. |
| **3,5** | Charakteryzuje produkty spożywcze, walory dobrego żywienia oraz potrafi przedstawić znaczenie dietetyki dla organizmu. |
| **4** | Analizuje tradycje żywieniowe. Potrafi zainteresować słuchaczy formami i zasadami prawidłowego żywienia i dietetyki. |
| **4,5** | Potrafi opisać kompleksowo zasady prawidłowego żywienia i dietetyki, uzasadnić stosowanie odpowiednich norm w żywieniu indywidualnym i zbiorowym. Prezentuje odpowiedzialne zachowanie w stosowaniu odpowiednich przepisów dotyczących zapobiegania chorobom – zatruciom i dezynfekcji w zakładach żywieniowych. |
| **5** | Pewnie dyskutuje o dorobku i tradycjach żywienia i dietetyki. Potrafi zainteresować audytorium swoją znajomością tematyki dobrego żywienia i stosowania dietetyki oraz znaczenia dotyczącego prawidłowego żywienia dla organizmu oraz profilaktyki. |
| **konwersatorium (K)\*** | **3** | Korzysta z wybranych źródeł żywieniowych. Układa proste jadłospisy pojedynczym osobom. |
| **3,5** | Korzysta z różnych źródeł wiedzy. Planuje jadłospisy z uwzględnieniem wieku i wagi. |
| **4** | Korzysta z różnorodnych źródeł wiedzy. Potrafi układać jadłospisy do różnych grup ludzi. Umie zainteresować słuchacza. Umie zinterpretować zależności żywienia a zdrowiem człowieka lub wynikłą chorobą. |
| **4,5** | Korzysta z optymalnych źródeł wiedzy. Planuje dobrze żywienie tak dla jednostki, jak i dużej ilości osób. Zna dobrze historię żywienia i dziedzictwa kulturowego Polaków. Potrafi zastosować w żywieniu normy, przepisy oraz ocenić skutki niewłaściwego żywienia. |
| **5** | Potrafi doskonale posegregować wiedzę z różnych źródeł. Szczegółowo interpretuje wszystkie zasady właściwego żywienia. Potrafi doskonale wymierzyć skutki złego żywienia i powstałe tego choroby. Prezentuje wysoki stopień umiejętności. Bardzo dobrze prezentuje posiadane wiadomości |

1. **BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** | |
| **Studia**  **stacjonarne** | **Studia**  **niestacjonarne** |
| *LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/* | ***30*** | ***18*** |
| *Udział w wykładach\** | 15 | 9 |
| *Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach\** | 15 | 9 |
| *Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym\** |  |  |
| *Inne (jakie?)\** |  |  |
| *SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/* | ***70*** | ***82*** |
| *Przygotowanie do wykładu\** | 20 | 30 |
| *Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium\** | 40 | 40 |
| *Przygotowanie do egzaminu/kolokwium\** | 10 | 12 |
| *Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa\** |  |  |
| *Opracowanie prezentacji multimedialnej\** |  |  |
| *Inne (należy wskazać jakie? np. e-learning)\** |  |  |
| ***ŁĄCZNA LICZBA GODZIN*** | ***100*** | ***100*** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **4** | **4** |

***\*niepotrzebne usunąć***

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

*............................................................................................................................*