

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	1015-6-TP1-B/C15-ŻCD	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Żywność człowieka i dietetyka
	angielskim	Nutrition in health and disease

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Turystyka prozdrowotna
1.2. Forma studiów	Stacjonarne, niestacjonarne
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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne	Wiedza podstawowa z zakresu biologii, chemii

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Studia stacjonarne: Wykład (15 godz.), konwersatorium (15 godz.) Studia niestacjonarne: Wykład (9 godz.), konwersatorium (9 godz.)	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład multimedialny, prezentacja, dyskusja, projekt	
3.5. Wykaz literatury	Podstawowa	1.Ciborowski A. Ciborowska H. Dietetyka. Żywność człowieka zdrowego i chorego. PZWL, Warszawa 2021. 2.Ostrowska L. Dietetyka Kompedium. PZWL, Warszawa 2020. 3.Gawędzki J. (red.), Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, Warszawa, 2018.
	uzupełniająca	1.Jarosz M, Rychlik E, Stoś K, Charzewska J. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NPZ-PZH, Warszawa, 2020 2.Dominik P. Żywność zbiorowe. WSE, Warszawa 2006. 3.Kowalczyk S. Bezpieczeństwo i jakość żywności PWN, Warszawa 2021.
	materiały do e-learningu	<u>artykuły naukowe:</u> <u>źródła internetowe:</u> <u>materiały własne:</u>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1 Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykład:

- C1 -Student pozna wartości odżywcze podstawowych grup środków spożywczych, zasady prawidłowego żywienia człowieka
- C2 -Student nauczy się oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia, obliczania dobowego wydatku energetycznego PPM i CPM, zapotrzebowania na podstawowe składniki odżywcze
- C3 -Student pozna zasady żywienia ludzi aktywnych fizycznie, zasady diety

<p>bezglutenowej, bez laktozowej, z ograniczeniem cukrów prostych</p> <p>C4. -Student zapozna się z zasadami organizacji żywienia zbiorowego oraz podstaw bezpiecznej produkcji żywności</p> <p>Konwersatorium:</p> <p>C1 -Wyposażenie studentów w umiejętności zastosowania zasad prawidłowego żywienia i komponowania jadłospisów</p> <p>C2 -Wyposażenie studenta w umiejętność określenia stanu odżywienia, obliczenia zapotrzebowania na Energię, Białko, Tłuszcze i Węglowodany by właściwie zbilansować żywienie</p> <p>C3 -Zdobycie przez studenta umiejętności zaplanowania żywienia przy wysokiej aktywności fizycznej oraz w Turystyce, w diecie bez laktozowej, bez glutenowej oraz z ograniczeniem cukrów prostych</p> <p>C4.- Wyposażenie studenta w umiejętność zorganizowania żywienia zbiorowego w turystyce oraz bezpiecznej produkcji żywności</p>
<p>4.2 Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Wykład:</p> <p>Rola w organizmie, występowanie w żywności podstawowych składników pokarmowych oraz metody ich oznaczania. Czynniki warunkujące procesy przemiany materii.</p> <p>Normy żywienia podział i definicje.</p> <p>Zwyczaje żywieniowe Polaków.</p> <p>Zasady żywienia dietetycznego w wybranych jednostkach chorobowych, warunkujących bezpieczną organizację żywienia w turystyce.</p> <p>Zasady odżywiania ludzi aktywnych fizycznie.</p> <p>System HACCP warunkujący zapobieganie zatruciom w żywieniu zbiorowym.</p> <p>Konwersatorium:</p> <p>Metody obliczania Podstawowej i Całkowitej Przemiany Materii , zapotrzebowania na podstawowe składniki odżywcze w tym zapotrzebowania na płyny.</p> <p>Obliczanie średniej normy ważonej dla żywienia zbiorowego.</p> <p>Układanie jadłospisów w żywieniu ludzi zdrowych, celiakii , nietolerancji laktozy, cukrzycy oraz dla ludzi aktywnych fizycznie.</p> <p>Układanie instrukcji zasad dobrych praktyk higienicznych.</p>

4.3 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 odżywczych	TIR1P_W06 TIR1P_W11 TIR1P_W12
W02	Wymienia podstawowe zasady właściwego odżywiania człowieka i stosowania dietyki	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 metody , 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	Dokonyje 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	TIP1A_K01

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się																					
Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin 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	+			+								+									
W02	+			+								+									
W03	+			+								+									
W04	+			+								+									
U01										+			+						+		
U02										+			+						+		
U03										+			+						+		
K01													+						+		

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	51%- 60% poprawnych odpowiedzi z testu sprawdzającego w części z pytaniami wielokrotnego wyboru oraz pytaniami otwartymi
	3,5	61-70% poprawnych odpowiedzi z testu sprawdzającego w części z pytaniami wielokrotnego wyboru oraz pytaniami otwartymi
	4	71-80% poprawnych odpowiedzi z testu sprawdzającego w części z pytaniami wielokrotnego wyboru oraz pytaniami otwartymi
	4,5	81-90% poprawnych odpowiedzi z testu sprawdzającego w części z pytaniami wielokrotnego wyboru oraz pytaniami otwartymi
	5	91-100% poprawnych odpowiedzi z testu sprawdzającego w części z pytaniami wielokrotnego wyboru oraz pytaniami otwartymi
ćwiczenia (C)	3	51-60% praca własna – wykonane ćwiczenia ,poprawne odpowiedzi z kolokwium oraz aktywność na zajęciach
	3,5	61-70 % praca własna - wykonane ćwiczenia, poprawne odpowiedzi z kolokwium oraz aktywność na zajęciach
	4	71-80% praca własna- wykonane ćwiczenia, poprawne odpowiedzi z kolokwium oraz aktywność na zajęciach
	4,5	81-90 % praca własna- wykonane ćwiczenia, poprawne odpowiedzi z kolokwium oraz aktywność na zajęciach
	5	91-100% praca własna-wykonane ćwiczenia, poprawne odpowiedzi z kolokwium oraz aktywność na zajęciach

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	30	18
<i>Udział w wykładach</i>	15	9
<i>Udział w konwersatoriach</i>	15	9
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	20	32
<i>Przygotowanie do wykładu</i>	1	5
<i>Przygotowanie do konwersatorium</i>	5	8
<i>Przygotowanie do kolokwium</i>	10	15
<i>Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa</i>	4	4
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

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

.....