



Razem w roku: 90				
Cele kształcenia: Student zdobywa umiejętności i kompetencje w zakresie: C1. znaczenia i roli podstawowych składników pokarmowych zawartych w pożywieniu, C2. poznania konsekwencji wynikających z nieprawidłowego żywienia, C3. dokonywania oceny sposobu żywienia i stanu odżywiania, C4. wdrażania ilościowego i jakościowego składu diet dorosłych osób zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia w zależności od stanu i sytuacji zdrowotnej.				
Macierz efektów kształcenia dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów kształcenia oraz formy realizacji zajęć:				
Numer efektu kształcenia przedmiotowego	Numer efektu kształcenia kierunkowego	Student, który zaliczy moduł/przedmiot wie/umie/potrafi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia (formujące i podsumowujące)	Forma zajęć dydaktycznych ** wpisz symbol
K_W05	OM1_W01	Zna funkcje fizjologiczne białek, tłuszczów, węglowodanów oraz elektrolitów, pierwiastków śladowych, witamin i hormonów.	Egzamin pisemny z wykładów	WY CN SE
K_W20	OM1_W04	Zna cele i zadania zdrowia publicznego, czynniki determinujące zdrowie oraz aktualne problemy zdrowotne ludności w Polsce i metody ich zaspokajania.		
K_W23	OM1_W04	Zna zasady i znaczenie promocji zdrowia, właściwego odżywiania i zdrowego stylu życia w profilaktyce chorób społecznych i dietozależnych.		
K_U05	OM1_U02	Rozumie wzajemne relacje pomiędzy przewlekłymi chorobami a stanem odżywiania i potrafi zaplanować i wdrożyć żywienie dostosowane do zaburzeń metabolicznych wywołanych urazem lub chorobą.	Sprawdzanie wiedzy w trakcie seminarium Zaliczenia cząstkowe	SE,CN
K_U06	OM1_U02	Potrafi rozpoznać rodzaj		



K_U08	OM1_U02	niedożywienia i zaplanować odpowiednie postępowanie żywieniowe.		
K_U09	OM1_U02	Potrafi wykorzystać. wyniki badań laboratoryjnych w planowaniu żywienia		
K_U11	OM1_U02	Potrafi przeprowadzić wywiad żywieniowy i dokonać oceny stanu odżywienia w oparciu o badania przesiewowe i pogłębiona ocenę stanu odżywienia. Potrafi dokonać odpowiedniego doboru surowców do produkcji potraw stosowanych w dietoterapii oraz zastosować odpowiednie techniki sporządzania potraw.		
K_K01	OM1_K01	Posiada świadomość własnych ograniczeń i wie kiedy zwrócić się do innych specjalistów.	Obserwacja i rozmowy podczas wykładów i seminariów i ćwiczeń	SE, CN
K_K02	OM1_K01	Potrafi taktownie i skutecznie zasugerować pacjentowi potrzebę konsultacji medycznej.		
K_K03	OM1_K01	Posiada świadomość potrzeby stałego dokształcania się.		
<p>** WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytoryjne; CN - ćwiczenia kierunkowe (niekliniczne); CK - ćwiczenia kliniczne; CL - ćwiczenia laboratoryjne; CM – ćwiczenia specjalistyczne (mgr); CS - ćwiczenia w warunkach symulowanych; LE - lektoraty; zajęcia praktyczne przy pacjencie - PP; WF - zajęcia wychowania fizycznego (obowiązkowe); PZ- praktyki zawodowe; SK – samokształcenie, EL- E-learning.</p>				
<p>Proszę ocenić w skali 1-5 jak powyższe efekty lokują państwa zajęcia w działach: przekaz wiedzy, umiejętności czy kształtowanie postaw: Wiedza: 5 Umiejętności: 5 Kompetencje społeczne: 5</p>				
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):				
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)			Obciążenie studenta (h)	
1. Godziny kontaktowe:			75	
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):			15	



Sumaryczne obciążenie pracy studenta	90
Punkty ECTS za moduł/przedmiotu	5
Uwagi	
Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty kształcenia)	
Wykłady <ol style="list-style-type: none">1. Zależności pomiędzy żywnością i żywieniem a zdrowiem człowieka. Czynniki ryzyka występowania chorób sercowo-naczyniowych2. Zasady racjonalnego żywienia. Normy żywienia i wyżywienia. Podział produktów spożywczych na 6 grup o zbliżonej wartości odżywczej3. Białko występujące w żywności - główny składnik budulcowy organizmu4. Tłuszcze pożywienia – wpływ głównych grup kwasów tłuszczowych na wskaźniki przemian metabolicznych5. Węglowodany występujące w żywności – główny składnik energetyczny organizmu. IG i ŁG produktów. Skutki glikemii poposiłkowej6. Żywność jako główne źródło witamin. Skutki niedoborów witamin i ich źródła pokarmowe7. Żywność jako źródło składników mineralnych. Biodostępność żelaza.8. Potrzeby energetyczne organizmu. Skutki zdrowotne otyłości. Kryteria oceny występowania otyłości9. Woda – zapotrzebowanie, źródła, znaczenie dla organizmu10. Żywieniowe uwarunkowania chorób dieto zależnych. Niedobory pokarmowe - ich przyczyny i konsekwencje zdrowotne	
Seminaria <ol style="list-style-type: none">1. Ocena sposobu żywienia2. Ocena stanu odżywienia3. Dieta śródziemnomorska4. Ocena zagrożenia chorobami układu krążenia na podstawie występowania czynników ryzyka5. Normy żywieniowe	
Ćwiczenia <ol style="list-style-type: none">1. „Tabele składu i wartości odżywczej produktów i potraw” - podstawowy podręcznik w pracy dietetyka2. Ocena wartości odżywczej białka zawartego w diecie3. Ocena jakości zdrowotnej i wartości odżywczej tłuszczów4. Węglowodany jako podstawowe źródło energii dla organizmu5. Produkty spożywcze jako źródło składników mineralnych6. Ocena wartości odżywczej pożywienia – witaminy7. Ocena sposobu żywienia	
Inne -	
Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje) <ol style="list-style-type: none">1. Gawęcki J., Hryniewiecki L.: Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. T.1, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 20092. Gertig H., Przysławski J.: Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 20063. Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B.: Normy żywienia Człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008	



Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (nie więcej niż 3 pozycje) <ol style="list-style-type: none">Gawęcki J., Roszkowski W.: Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne. T.3, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009Grajeta H. (red.): Wybrane zagadnienia z analizy żywności i żywienia człowieka. Wydawnictwo Akademia Medyczna im. Piastów Śląskich, Wrocław 2011Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005	
Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...) rzutnik, komputer, „Tabele wartości odżywczej produktów i potraw” „Albumy z kolorowymi fotografiami produktów i potraw”, waga do oceny składu ciała	
Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu) Zaliczenie wszystkich przedmiotów z I semestru	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: (określić formę i warunki zaliczenia zajęć wchodzących w zakres modułu/przedmiotu, zasady dopuszczenia do egzaminu końcowego teoretycznego i/lub praktycznego, jego formę oraz wymagania jakie student powinien spełnić by go zdać, a także kryteria na poszczególne oceny) Zaliczenie materiału przerobionego na seminariach. Zaliczenie wszystkich zadań realizowanych na ćwiczeniach.	
Ocena:	Kryteria oceny: (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem,)
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	



Nazwa i adres jednostki prowadzącej moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email :

Zakład Dietetyki
ul. Parkowa 34

Koordinator / Osoba odpowiedzialna za moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email

.....

Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia: Imię i Nazwisko, stopień/tytuł naukowy lub zawodowy, dziedzina naukowa, wykonywany zawód, forma prowadzenia zajęć .

Dr hab. Bożena Regulska-Ilow, prof.nadzw. W
Dr Dorota Różańska CN SE
Mgr inż. Anna Mandecka CN
Mgr inż. Klaudia Konikowska CN
Mgr Anna Czekajło SN, SE

Data opracowania sylabusu

30.06.2017

Sylabus opracował(a)

.....

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

.....

Podpis Dziekana właściwego wydziału

.....

PROGRAM ĆWICZEŃ Z PRZEDMIOTU ŻYWIENIE CZŁOWIEKA

dla studentów I roku Wydziału Nauk o Zdrowiu kierunku **dietetyka**, semestr letni



Ćwiczenie nr 1

„Tabele składu i wartości odżywczej produktów i potraw” - podstawowy podręcznik w pracy dietetyka

Na pierwszą pracownię należy przygotować całodzienne jadłospisy z 3 dowolnych dni poprzedzających ćwiczenie (w tym jednego dnia świątecznego). Wykonanie jadłospisów polega na zanotowaniu wszystkich produktów spożywczych i potraw oraz napojów spożytych w ciągu całego dnia, z podziałem na poszczególne posiłki oraz zanotowaniu produktów spożywanych między posiłkami. Ilości produktów spożytych należy określić w miarach domowych, np. szklanka, łyżka, duży talerz, średnie jabłko. Proszę zwrócić uwagę na: ilość cukru dodanego do napojów, rodzaj tłuszczu używany do smarowania, zawartość tłuszczu w spożywanym mleku, rodzaj wypijanej herbaty (czarna, zielona), rodzaj spożywanej czekolady oraz soków.

I. Część praktyczna:

1. Omówienie zakresu informacji dostępnych w „Tabelach składu i wartości odżywczej produktów i potraw” Kunachowicz i wsp.
2. Omówienie pojęć: produkt jadalny, produkt rynkowy, odpadki kuchenne, technologiczne, talerzowe
3. Wypełnienie ankiety żywieniowej metodą zapisu z trzech dni oraz historii żywienia
4. Obliczanie wskaźnika jakości żywieniowej dla wybranych produktów z różnych grup produktów spożywczych

II. Zakres wiadomości wymaganych do kolokwium wprowadzającego:

1. Definicja wartości odżywczej produktów
2. Definicja wskaźnika jakości żywieniowej - INQ (Index Nutritional Quality)

Zagadnienia do kolokwium końcowego (zaliczeniowego):

1. 6 grup produktów spożywczych – charakterystyka

Ćwiczenie nr 2

Ocena wartości odżywczej białka zawartego w diecie

I. Część praktyczna:

1. Analiza zawartości białka w wybranych grupach produktów spożywczych: mięsie zwierząt lądowych i morskich, mleku, jajach, produktach zbożowych, nasionach roślin strączkowych, warzywach i owocach – utworzenie tabeli z zawartością białka w wybranych produktach
2. Ocena wartości odżywczej białka wchodzącego w skład śniadania, metodą obliczania zawartości aminokwasu ograniczającego (WAO)



II. Zakres wiadomości wymaganych do kolokwium wprowadzającego:

1. Zasada oznaczania wartości odżywczej białka metodą obliczania zawartości aminokwasu ograniczającego

Zagadnienia do kolokwium końcowego (zaliczeniowego):

1. Rola białek w organizmie człowieka i ich źródło w pożywieniu
2. Zapotrzebowanie człowieka na białko
3. Produkty białkowe
4. Metody oceny wartości odżywczej białek

Ćwiczenie nr 3

Ocena jakości zdrowotnej i wartości odżywczej tłuszczów

I. Część praktyczna:

1. Ocena składu kwasów tłuszczowych tłuszczów jadalnych:
 - a) analiza składu kwasów tłuszczowych w tłuszczach:
 - pochodzenia zwierzęcego: maśle, smalcu, łoju oraz w tłuszczu ryb morskich
 - w olejach: rzepakowym, słonecznikowym, kukurydzianym, z pestek winogron, oliwie, lnianym, bawełnianym, kokosowym, palmowym, arachidowym
 - w dostępnych na rynku margarynach
 - b) wypisanie dominujących kwasów tłuszczowych oraz sumy kwasów nasyconych, jednonienasyconych i wielonienasyconych w analizowanych tłuszczach spożywczych
 - b) utworzenia tabeli z zawartością tłuszczu w margarynach dostępnych na rynku
2. Obliczanie i porównanie zawartości cholesterolu i tłuszczu w wybranych produktach i posiłkach wskazanych przez prowadzącego ćwiczenia

II. Zakres wiadomości wymaganych do kolokwium wprowadzającego:

1. Zapotrzebowanie organizmu na tłuszcz i normy spożycia
2. Cholesterol – zalecane dzienne spożycie

Zagadnienia do kolokwium końcowego (zaliczeniowego):

1. Tłuszcze - rola w żywieniu i ich źródła
2. Charakterystyka i rola w organizmie kwasów tłuszczowych: nasyconych, jednonienasyconych oraz niezbędnych wielonienasyconych z rodzin n-3 i n-6
3. Stosunek kwasów tłuszczowych szeregu n-6/n-3 w wybranych tłuszczach spożywczych
4. Zalecany stosunek kwasów tłuszczowych szeregu n-6/n-3 w całodziennych racjach pokarmowych
5. Zmiany zachodzące w tłuszczach podczas procesów przetwarzania i przechowywania
6. Cholesterol - rola w organizmie, źródła w żywności



Ćwiczenie nr 4

Węglowodany jako podstawowe źródło energii dla organizmu

I. Część praktyczna:

1. Obliczanie indeksu i ładunku glikemicznego w wybranym posiłku
2. Analiza zawartości błonnika pokarmowego w produktach spożywczych oraz obliczanie zawartości błonnika pokarmowego w wybranych potrawach i posiłkach

Na pracownię należy przygotować całodzienny jadłospis z jednego dnia poprzedzającego ćwiczenie. Wykonanie jadłospisu polega na zanotowaniu wszystkich produktów spożywczych i potraw oraz napojów spożytych w ciągu całego dnia, z podziałem na poszczególne posiłki oraz zanotowaniu produktów spożywanych między posiłkami. Ilości produktów spożytych należy określić w miarach domowych, np. szklanka, łyżka, duży talerz, średnie jabłko. Proszę zwrócić uwagę na: ilość cukru dodanego do napojów, rodzaj tłuszczu używany do smarowania, zawartość tłuszczu w spożywanym mleku, rodzaj spożywanego chleba (biały, razowy), rodzaj makaronu (z pszenicy durum lub zwykły), rodzaj kaszy, rodzaj spożywanej czekolady oraz soków, obecność panierki na produkcie

II. Zakres wiadomości wymaganych do kolokwium wstępnego

1. Zasada oznaczania indeksu i ładunku glikemicznego
2. Definicja błonnika pokarmowego

Zagadnienia do kolokwium końcowego (zaliczeniowego):

1. Znaczenia indeksów i ładunków glikemicznych w cukrzycy i otyłości
2. Rola błonnika pokarmowego w żywieniu
3. Do jakich cukrów prostych hydrolizują poli – i dwusacharydy. Podać 5 przykładów

Ćwiczenie nr 5

Produkty spożywcze jako źródło składników mineralnych

I. Część praktyczna:

1. Analiza zawartości wybranych składników mineralnych (żelaza, wapnia, magnezu, potasu, sodu, fosforu, siarki, chloru...) w produktach spożywczych
2. Ocena wpływu pokarmu na równowagę kwasowo-zasadową organizmu na podstawie bilansu milirównoważników kwasowych i zasadowych w produktach spożywczych

II. Zakres wiadomości wymaganych do kolokwium wprowadzającego:

1. Składników mineralne zakwaszające i alkalizujące
2. Produkty spożywcze zakwaszające i alkalizujące



Zagadnienia do kolokwium końcowego (zaliczeniowego):

1. Składniki mineralne – występowanie w żywności, biodostępność, rola w organizmie, normy spożycia

Ćwiczenie nr 6

Ocena wartości odżywczej pożywienia - witaminy

I. Część praktyczna:

1. Analiza zawartości witamin rozpuszczalnych w wodzie i tłuszczach w wybranych grupach produktów spożywczych
2. Utworzenie tabeli z produktami obfitującymi w wybrane witaminy, na podstawie „Tabel składu i wartości odżywczej produktów i potraw” Kunachowicz i wsp.

II. Zakres wiadomości wymaganych do kolokwium wprowadzającego:

1. Witaminy antyoksydacyjne, witaminy z grupy B, ich źródła w diecie, nazwy zwyczajowe witamin

Zagadnienia do kolokwium końcowego (zaliczeniowego):

1. Witaminy - normy spożycia, występowanie w żywności
2. Miejsce witamin w systemie obrony antyoksydacyjnej organizmu

Ćwiczenie nr 7

Ocena sposobu żywienia

I. Część praktyczna:

1. Obliczanie podstawowej i całkowitej przemiany materii i całkowitego zapotrzebowania energetycznego
2. Ocena sposobu żywienia

Należy przygotować całodzienne jadłospisy z 3 dowolnych dni poprzedzających ćwiczenie (w tym jednego dnia świątecznego). Wykonanie jadłospisów polega na zanotowaniu wszystkich produktów spożywczych i potraw oraz napojów spożytych w ciągu całego dnia, z podziałem na poszczególne posiłki oraz zanotowaniu produktów spożywanych między posiłkami. Ilości produktów spożytych należy określić w miarach domowych, np. szklanka, łyżka, duży talerz, średnie jabłko. Proszę zwrócić uwagę na: ilość cukru dodanego do napojów, rodzaj tłuszczu używany do smarowania, zawartość tłuszczu w spożywanym mleku, rodzaj wypijanej herbaty (czarna, zielona), rodzaj spożywanej czekolady oraz soków.

II. Zakres wiadomości wymaganych do kolokwium wprowadzającego:

1. Pojęcie przemiany materii i miernika jej natężenia (przemiana podstawowa, całkowita)
2. Źródła energii zawartej w pożywieniu i jej równoważniki
3. Zapotrzebowanie organizmu człowieka na energię i składniki odżywcze

Zagadnienia do kolokwium końcowego (zaliczeniowego):

1. Zasady racjonalnego żywienia
2. Metody oceny sposobu żywienia
3. Metody oceny stanu odżywienia



4. Czynniki ryzyka rozwoju choroby niedokrwiennej serca

PROGRAM SEMINARIÓW Z PRZEDMIOTU ŻYWIENIE CZŁOWIEKA

dla studentów I roku Wydziału Nauk o Zdrowiu kierunku **dietetyka**, semestr letni

1. Ocena sposobu żywienia

- a) omówienie różnych metod oceny sposobu żywienia, ich zalet i wad, sposobu przeprowadzania wywiadu, błędów popełnianych ze strony osoby ankietowanej i ankietującej; (metody: wywiad o spożyciu w ciągu ostatnich 24 godzin poprzedzających badanie, wywiad częstotliwościowy, metoda zapisu spożycia, historia żywienia)
- b) ocena sposobu żywienia na podstawie wywiadu żywieniowego (zasada metody)
- c) zastosowanie do oceny masy spożytych produktów i potraw „Albumu fotografii produktów i potraw” opracowanego przez Instytut Żywności i Żywienia
- d) omówienie celów żywieniowych dla populacji Europy zawartych w dokumencie „Promocja Zdrowego Serca, Europejski Consensus” przyjętym przez 25 krajów Unii Europejskiej w 2004 roku

2. Ocena stanu odżywienia

- a) omówienie różnych metod oceny stanu odżywienia:
 - badania ogólnolekarskie
 - badania antropometryczne: ustalanie masy ciała, wzrostu, obwodu pasa, wskaźnika BMI i WHR, zasobów tłuszczu i beztłuszczowej masy ciała
 - badania biochemiczne, immunologiczne

3. Dieta śródziemnomorska

- a) charakterystyka diety śródziemnomorskiej
 - skład diety śródziemnomorskiej
 - znaczenie diety śródziemnomorskiej
 - przystosowanie diety śródziemnomorskiej do warunków polskich
- b) omówienie znaczenia niżej wymienionych badań:
 - badania epidemiologicznego “Seven Countries Study”
 - badania klinicznego „Lyon Heart Diet Study”
 - programu „Karelia” w Finlandii



4. Ocena zagrożenia chorobami układu krążenia na podstawie występowania czynników ryzyka

- czynniki ryzyka chorób układu krążenia: nieprawidłowe żywienia, palenie tytoniu, niska aktywność fizyczna, nadwaga i otyłość, nadciśnienie tętnicze, wysokie stężenie cholesterolu całkowitego i jego frakcji LDL, niskie stężenie cholesterolu HDL, wysokie stężenie triglicerydów, wysokie stężenie homocysteiny, podwyższone stężenie lipoproteiny (a), podwyższone stężenie białka C-reaktywnego w surowicy krwi
- żywieniowe czynniki ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia
- ocena ryzyka wystąpienia niedokrwiennej choroby serca na podstawie tablic SCORE dla populacji europejskiej (dla populacji o niskim i wysokim ryzyku)
- znaczenie badania „Framingham Heart Study”

5. Normy żywieniowe

- rodzaje norm żywieniowych
- normy zapotrzebowania energetycznego oraz na podstawowe składniki odżywcze: białko, tłuszcze, węglowodany, składniki mineralne, witaminy
- normy wyżywienia lub normy racji pokarmowych
- zalecenia żywieniowe dla różnych grup ludności w aspekcie profilaktyki wybranych chorób cywilizacyjnych
- cele żywieniowe dla populacji Europy – zalecenia dla mieszkańców Unii Europejskiej
- „Złota Karta Prawidłowego Żywienia”
- zalecenia Polskiego Konsensusu Tłuszczowego
- zalecenia Polskiego Forum Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (www.pfp.edu.pl)
- normy żywienia człowieka opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie w roku 1994, 2008 i nowelizacja z 2012 roku

Samokształcenie

1. Wartość odżywcza ryb i skorupiaków wód słonych i słodkich oraz ich wykorzystanie w żywieniu ludzi zdrowych i chorych