



Sylabus														
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa modułu/przedmiotu	Podstawy żywienia człowieka							Grupa szczegółowych efektów kształcenia						
								Kod grupy	Nazwa grupy					
Wydział	Wydział Nauk o Zdrowiu													
Kierunek studiów	Zdrowie Publiczne													
Specjalności														
Poziom studiów	jednolite magisterskie * I stopnia <input checked="" type="checkbox"/> II stopnia III stopnia podyplomowe													
Forma studiów	<input checked="" type="checkbox"/> stacjonarne niestacjonarne													
Rok studiów	Trzeci 2017/20178							Semestr studiów:	<input checked="" type="checkbox"/> zimowy letni					
Typ przedmiotu	<input checked="" type="checkbox"/> obowiązkowy ograniczonego wyboru wolny wybór/ fakultatywny													
Rodzaj przedmiotu	kierunkowy podstawowy													
Język wykładowy	polski angielski inny													
* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając na X														
Liczba godzin														
Forma kształcenia														
Jednostka realizująca przedmiot	Wykłady (WY)	Seminaria (SE)	Ćwiczenia audytoryjne (CA)	Ćwiczenia kierunkowe - niekliniczne (CN)	Ćwiczenia kliniczne (CK)	Ćwiczenia laboratoryjne (CL)	Ćwiczenia w warunkach symulowanych (CS)	Zajęcia praktyczne przy pacjencie (PP)	Ćwiczenia specjalistyczne - magisterskie (CM)	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania fizycznego-obowiązkowe (WF)	Praktyki zawodowe (PZ)	Samokształcenie (Czas pracy własnej studenta)	E-learning (EL)
Semestr zimowy:														
	20	20											20	
Semestr letni														
Razem w roku:														



	20	20										20	
Cele kształcenia: (max. 6 pozycji) C1. Student uzyska podstawową wiedzę dotyczącą składników pokarmowych i ich znaczenia w utrzymaniu prawidłowego stanu zdrowia oraz profilaktyce chorób przewlekłych niezakaźnych (dietozależnych). C2. Student potrafi przedstawić podstawowe wytyczne dotyczące realizacji zasad prawidłowego żywienia dla populacji polskiej oraz zagrożenia zdrowotne wynikające ze spożywania żywności o niewłaściwej jakości 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		
W 01	K_W01 Posiada wiedzę niezbędną do zrozumienia procesów biologicznych zachodzących w organizmie człowieka, a także podstawowy zakres wiadomości z zakresu budowy i czynności poszczególnych układów i narządów	Uzasadnia znaczenie i rolę składników pokarmowych zawartych w żywności. Objaśnia mechanizmy regulujące spożycie pokarmu. Opisuje żywienie różnych grup ludności z uwzględnieniem jego prawidłowości w porównaniu do norm i aktualnych zaleceń żywieniowych. Potrafi dokonać interpretacji informacji żywieniowej umieszczanej na produktach spożywczych.						egzamin			WY/SE		
W02	K_W17 Zna strategie stosowane na różnych poziomach oddziaływań profilaktycznych i promocji zdrowia	Posiada wiedzę o wybranych badaniach epidemiologicznych i klinicznych, w których wykazano związek między sposobem odżywiania a występowaniem chorób. Posiada wiedzę o działaniach profilaktycznych z zakresu racjonalnego żywienia.						egzamin			WY/ SE		
W03	K_W27 Zna zasady funkcjonowania sprzętu i aparatury stosowanych w zakresie dziedzin nauki i	Objaśnia metody wykorzystywane przy ocenie stanu odżywiania i odżywiania się pacjenta.						Dyskusja, indywidualne wystąpienie ustne			WY, SE		



	dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów			
U 01	K_U08 Potrafi ocenić skalę problemów zdrowotnych oraz wskazać priorytety zdrowotne i określić ich znaczenie w polityce zdrowotnej	Potrafi zastosować właściwą strategię w planowaniu programu zdrowotnego dostosowaną do problemu zdrowotnego i grupy docelowej. Potrafi podać i zastosować wybrane jakościowe metody oceny sposobu żywienia.	Przygotowanie pracy na podstawie danych epidemiologicznych i demograficznych	SE
U02	K_U21 Posiada umiejętności pracy w zespole	Współpracuje w grupie przy ocenie stanu odżywienia i odżywiania się. Potrafi zastosować właściwe metody i techniki skutecznej komunikacji interpersonalnej oraz pracy w zespole.	Dyskusja, praca w grupach	SE
U03	K_U35 Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą stosowanymi w zakresie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych właściwych dla studiowanego kierunku	Samodzielnie dokonuje pomiarów antropometrycznych. Oblicza dobowy wydatek energetyczny, z uwzględnieniem podstawowej przemiany materii oraz całkowitej przemiany materii.	Praca samodzielna na zajęciach	SE
K 01	K_K02 Rozpoznaje problemy, które są poza zakresem jej/jego kompetencji i wie do kogo się zwrócić o pomoc, z uwzględnieniem umiejętności współpracy w zespole interdyscyplinarnym	Jest świadomy znaczenia nabytej wiedzy w promocji prozdrowotnych zachowań w środowisku.	dyskusja	SE
K02	K_K04 Przejawia szacunek wobec pacjenta/ klienta i rozumie jego trudności	Przejawia tolerancję i otwartość wobec odmiennych poglądów i postaw, wyrażających się innymi od własnych zachowaniami żywieniowymi, ukształtowanymi przez różne czynniki społeczno-kulturowe.	dyskusja	SE



K03	K_K13 Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań niezbędnych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów	Dba o utrzymanie poziomu sprawności fizycznej.	Omówienie przykładowych form aktywności fizycznej.	SE
-----	---	--	--	----

** 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.

Proszę ocenić w skali 1-5 jak powyższe efekty lokują państwa zajęcia w działach: przekaz wiedzy, umiejętności czy kształtowanie postaw:

Wiedza: .5

Umiejętności: 4

Kompetencje społeczne: 3

Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):

Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)	Obciążenie studenta (h)
1. Godziny kontaktowe:	40
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):	20
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	60
Punkty ECTS za moduł/przedmiotu	2,0
Uwagi	Zakończone egzaminem

Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty kształcenia)

Wykłady

1. Nauka o żywieniu – rys historyczny, znaczenie, zakres, nowe kierunki rozwoju nauki o żywieniu.
2. Podstawowe składniki odżywcze i ich znaczenie dla zdrowia człowieka
3. Produkty spożywcze jako źródło składników odżywczych
4. Zapotrzebowanie energetyczne organizmu i normy żywieniowe (rodzaje norm, normy zapotrzebowania energetycznego, normy zapotrzebowania na podstawowe składniki odżywcze, normy zapotrzebowania na witaminy i składniki mineralne, wodę zalecenia żywieniowe).
5. Skutki nieprawidłowego żywienia: choroby związane z nieprawidłowym żywieniem oraz metody zmiany nawyków żywieniowych i stylu życia
- 6 . Żywność funkcjonalna. Substancje dodatkowe w żywności.



7. Klasyfikacja diet. Charakterystyka podstawowych diet stosowanych w profilaktyce i leczeniu chorób cywilizacyjnych.
8. Diety niekonwencjonalne.
Seminaria 1. Zapotrzebowanie energetyczne organizmu. 2. Metody oceny stanu i sposobu odżywiania 3. Zastosowanie norm żywienia w ocenie żywienia. 4. Układanie jadłospisu zgodnej z zasadami żywienia racjonalnego. 5. Układanie jadłospisów według zaleceń diety łatwo strawnej 6. Układanie jadłospisów według zaleceń diety ubogo energetycznej 7. Układanie jadłospisów według zaleceń diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8. Układanie jadłospisów według zaleceń diety niskotłuszczowej
Ćwiczenia – nie dotyczy 1. 2. 3.
Samokształcenie Opracowanie zaleceń żywieniowych i programu żywieniowego 7 dniowego dla siebie .
Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje) 1. Gawęcki J., Hryniewiecki L (red.), 2011: Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Tom 1-3, PWN. 2. Ciborowska H, Rudnicka A., 2007: Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa. 3. Gertig H., Przysławski J.: 2006, Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu. Wyd. PZWL, Warszawa. 4. Peckenpaugh N., J.: Podstawy żywienia i dietoterapia. Elsevier Urban&Partner, Wrocław 2010
Literatura uzupełniająca 1. Biernat J. (red), 2009: Wybrane zagadnienia z nauki o żywieniu człowieka. Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu. 2. Biernat J., 2001: Żywność, żywność a zdrowie. Wyd. Astrum, Wrocław. 3. Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (red.), 2008: Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. PZWL, Warszawa. 4. Jarosz M., Kłosiewicz-Latoszek L., Charzewska J., Białkowska M.: Diagnozowanie zaburzeń stanu odżywiania w praktyce lekarskiej i pielęgniarstwa. IŻŻ, Warszawa 2006.
Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...) rzutnik multimedialny, laptop, sprzęt antropometryczny



Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu) Student powinien posiadać podstawową wiedzę z zakresu biologii, biochemii, fizjologii.	
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) 1. Regulaminowa obecność na zajęciach 2. Poprawne wykonanie zadań praktycznych w ramach zajęć seminaryjnych 3. Wykonanie pracy w ramach samokształcenia. 4. Zdanie egzaminu końcowego.	
Ocena:	Kryteria oceny: (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem,)
Bardzo dobra (5,0)	Student uzyskał min. 95% punktów ze sprawdzianu wiedzy (egzamin testowy końcowy) oraz uzyskał minimum 95% punktów za realizację zadań powierzonych w trakcie seminariów. Student potrafi wyrazić swoją wiedzę pisemnie i ustnie w stopniu optymalnym świadczącym o pełnym zrozumieniu treści kształcenia i ich internalizacji, a także wyjaśniać swoje stanowisko w sprawach będących przedmiotem dyskusji rozważając zalety/ wady różnych rozwiązań. Student wykazał się danymi kompetencjami w stopniu bardzo dobrym.
Ponad dobra (4,5)	Student uzyskał min. 90% punktów ze sprawdzianu wiedzy (egzamin testowy końcowy) uzyskał minimum 90% punktów za realizację zadań powierzonych w trakcie seminariów. Student potrafi wyrazić swoją wiedzę pisemnie i ustnie w szerokim zakresie, w stopniu świadczącym o pełnym zrozumieniu treści kształcenia i ich internalizacji, a także wyjaśniać swoje stanowisko w sprawach będących przedmiotem dyskusji. Student wykazał się danymi kompetencjami w stopniu dobrym i rokującym na dalszy rozwój.
Dobra (4,0)	Student uzyskał min. 80% punktów ze sprawdzianu wiedzy (egzamin testowy końcowy) oraz uzyskał minimum 80% punktów za realizację zadań powierzonych w trakcie seminariów. Student potrafi wyrazić swoją wiedzę pisemnie i ustnie w szerokim zakresie, w stopniu świadczącym o pełnym zrozumieniu treści kształcenia Student wykazał się danymi kompetencjami w stopniu dobrym i rokującym na dalszy rozwój.
Dość dobra (3,5)	Student uzyskał min. 70% punktów ze sprawdzianu wiedzy (egzamin testowy końcowy) oraz uzyskał minimum 70% punktów za realizację zadań powierzonych w trakcie seminariów. Student potrafi wyrazić swoją wiedzę



	pisemnie i ustnie w stopniu minimalnym, ale wystarczającym do zaliczenia i rokującym na dalszy rozwój. Student wykazał się danymi kompetencjami w stopniu minimalnym, wystarczającym do zaliczenia i rokującym na dalszy rozwój.
Dostateczna (3,0)	Student uzyskał min. 60% punktów ze sprawdzianu wiedzy (egzamin testowy końcowy) oraz 60% punktów za realizację zadań powierzonych w trakcie seminariów. Student potrafi wyrazić swoją wiedzę pisemnie i ustnie w stopniu minimalnym, ale wystarczającym do zaliczenia. Student wykazał się danymi kompetencjami w stopniu minimalnym, ale wystarczającym do zaliczenia.

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

Zakład Organizacji i Zarządzania
Ul. Bartla 5
tel.: 071/784 -18-19

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

Dr Anna Felińczak, adiunkt – wykłady, seminaria

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

Dr Anna Felińczak, adiunkt – wykłady, seminaria

Data opracowania sylabusu

30.06.20167

Sylabus opracował(a)

dr Anna Felińczak

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

.....

Podpis Dziekana właściwego wydziału

.....