



Sylabus 2018/2019														
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						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)
<b>Semestr zimowy:</b>														
	20	20											10	
<b>Semestr letni</b>														
<b>Razem w roku:</b>														



	20	20										10	
<p><b>Cele kształcenia:</b> (max. 6 pozycji)</p> <p><b>C1.</b> Student uzyska podstawową wiedzę dotyczącą składników pokarmowych i ich znaczenia w utrzymaniu prawidłowego stanu zdrowia oraz profilaktyce chorób przewlekłych niezakaźnych (dietozależnych).</p> <p><b>C2.</b> Student potrafi przedstawić podstawowe wytyczne dotyczące realizacji zasad prawidłowego żywienia dla populacji polskiej oraz zagrożenia zdrowotne wynikające ze spożywania żywności o niewłaściwej jakości zdrowotnej.</p>													
<p><b>Macierz efektów kształcenia dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów kształcenia oraz formy realizacji zajęć:</b></p>													
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 <i>** wpisz symbol</i>									
<b>W01</b>	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	<p>Uzasadnia znaczenie i rolę składników pokarmowych zawartych w żywności.</p> <p>Objaśnia mechanizmy regulujące spożycie pokarmu.</p> <p>Opisuje żywienie różnych grup ludności z uwzględnieniem jego prawidłowości w porównaniu do norm i aktualnych zaleceń żywieniowych.</p> <p>Potrafi dokonać interpretacji informacji żywieniowej umieszczonej na produktach spożywczych.</p>	egzamin	WY									
<b>W02</b>	K_W17 Zna strategie stosowane na różnych poziomach oddziaływań profilaktycznych i promocji zdrowia	<p>Posiada wiedzę o wybranych badaniach epidemiologicznych i klinicznych, w których wykazano związek między sposobem odżywiania a występowaniem chorób.</p> <p>Posiada wiedzę o działaniach profilaktycznych z zakresu racjonalnego żywienia.</p>	egzamin	WY									
<b>W03</b>	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
<b>Punkty ECTS za moduł/przedmiotu</b>	3,0
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. Ocena stanu odżywienia i odżywiania się. Skutki nieprawidłowego żywienia: choroby związane z nieprawidłowym żywieniem oraz metody zmiany nawyków żywieniowych i stylu życia
5. Żywność racjonalna- zasady diety racjonalnej z uwzględnieniem wieku.
6. Klasyfikacja diet. Charakterystyka podstawowych diet stosowanych w profilaktyce i leczeniu wybranych chorób cywilizacyjnych (otyłość, nadciśnienie tętnicze i choroby układu sercowo naczyniowego, cukrzyca)



7. Diety niekonwencjonalne.
<p>Seminaria</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 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). Obliczanie zapotrzebowania na PPM i CPM. Obliczanie zapotrzebowania na makroskładniki, określanie zapotrzebowania na mikroskładniki.</li><li>2. Metody oceny stanu i sposobu odżywiania</li><li>3. Układanie jadłospisu zgodnej z zasadami żywienia racjonalnego.</li><li>4. Układanie jadłospisów według zaleceń diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</li></ol>
<p>Ćwiczenia</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.</li><li>2.</li><li>3.</li></ol>
<p><b>Samokształcenie - tematy do wyboru. Opracowanie poradnika dla pacjenta z przykładowymi dietami w wybranym przypadku:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Postępowanie dietetyczne w cukrzycy typu II</li><li>2. Postępowanie dietetyczne w nadwadze i otyłości</li><li>3. Postępowanie dietetyczne w pierwotnej i wtórnej prewencji niedokrwiennej choroby serca</li><li>4. Postępowanie dietetyczne w zespole metabolicznym</li><li>5. Postępowanie dietetyczne w nadciśnieniu tętniczym</li><li>6. Żywieniowe czynniki ryzyka występowania chorób sercowo-naczyniowych</li><li>7. Znaczenie kwasów n-3 i n-6 zawartych w pożywieniu w profilaktyce i leczeniu schorzeń metabolicznych</li><li>8. Postępowanie dietetyczne w profilaktyce osteoporozy</li><li>9. Znaczenie wyników badania Framingham Study dla postępowania dietetycznego w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych</li><li>10. Składniki pożywienia wpływające na biodostępność żelaza z diety</li></ol>
<p><b>Literatura podstawowa:</b> (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Gawęcki J., Hryniewiecki L (red.), 2011: Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Tom 1-3, PWN.</li><li>2. Ciborowska H, Rudnicka A., 2007: Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa.</li><li>3. Gertig H., Przysławski J.: 2006, Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu. Wyd. PZWL, Warszawa.</li><li>4. Peckenpaugh N., J.: Podstawy żywienia i dietoterapia. Elsevier Urban&amp;Partner, Wrocław 2010</li></ol> <p><b>Literatura uzupełniająca</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Biernat J. (red), 2009: Wybrane zagadnienia z nauki o żywieniu człowieka. Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu.</li><li>2. Biernat J., 2001: Żywność, żywność a zdrowie. Wyd. Astrum, Wrocław.</li></ol>



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.: Diagnostowanie zaburzeń stanu odżywienia 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, chemii, anatomii i 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)  
Warunki uzyskania zaliczenia i dopuszczenia do egzaminu

1. Regulaminowa obecność na zajęciach
2. Poprawne wykonanie zadań praktycznych w ramach zajęć seminaryjnych
3. Wykonanie pracy w ramach samokształcenia.

Wymogi edytorskie i kryteria zaliczenia pracy samokształceniowej:

- Format arkusza papieru A4
- Czcionka Times New Roman lub Arial
- Wielkość czcionki podstawowej: 12 pkt
- Odstępy między wierszami: 1,5 wiersza
- Marginesy: górny, dolny, lewy, prawy: 2,0cm
- Wyjustowanie tekstu od prawego do lewego marginesu
- Akapity, wcięcie 1,25 pkt
- Wszystkie strony pracy powinny być ponumerowane
- Struktura pracy (wstęp - krótkie wprowadzenie do tematu, rozwinięcie- rozszerzenie lub analiza zagadnień związanych z tematem pracy, zakończenie-podsumowanie lub wysunięcie wniosków wynikających z analizy tematu)
- Piśmiennictwo - najnowsze, książki i czasopisma co najmniej 3 pozycje
- Minimalna ilość stron (zasadniczy tekst pracy) - 6
- Ocena formalna - zgodność z wytycznymi oraz poprawność stylistyczna o gramatyczna tekstu/prezentacji

Ocena merytoryczna - zgodność treści z tematem pracy

Zaliczenie na poziomie co najmniej 60 % egzaminu końcowego

Efekty kształcenia, które nie zostały zrealizowane podczas zajęć dydaktycznych z uwagi na: dzień rektorski i/lub godziny rektorskie/dziekańskie oraz w sytuacji usprawiedliwionej nieobecności studenta w wymiarze 10% (Regulamin Studiów UM we Wrocławiu & 13, pkt 4), w przypadku braku możliwości przeniesienia zajęć na inny możliwy termin, student zobowiązany jest zrealizować je w ramach samokształcenia. Nauczyciel udostępnia stosowne materiały dydaktyczne i/lub wskazuje literaturę niezbędną do osiągnięcia niniejszych efektów. Weryfikacja efektów kształcenia odbywa się zgodnie z kryteriami określonymi dla danego przedmiotu z uwzględnieniem formy kształcenia.



<b>Ocena:</b>	<b>Kryteria oceny:</b> (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem, )
Bardzo dobra (5,0)	Student uzyskał min. 95% punktów ze sprawdzianu wiedzy (egzamin pisemny pytania zamknięte i otwarte) 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 (egzamin pisemny pytania zamknięte i otwarte) 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 pisemny pytania zamknięte i otwarte) 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 (egzamin pisemny pytania zamknięte i otwarte) 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 pisemny pytania zamknięte i otwarte) 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

**Koordinator / 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**

**Sylabus opracował(a)**

30.08.2018

dr n.med. Anna Felińczak

**Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia**

.....

**Podpis Dziekana właściwego wydziału**

.....