



Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

Wydział Nauk o Zdrowiu

Katedra Zdrowia Publicznego

ZAKŁAD ORGANIZACJI I ZARZĄDZANIA

ul. Barilla 5, 51-618 Wrocław

tel. 71 784 18 19, 71 784 18 18

**Sylabus 2019/2020**

**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 <input type="checkbox"/> * I stopnia <input checked="" type="checkbox"/> II stopnia <input type="checkbox"/> III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe <input type="checkbox"/>		
Forma studiów	<input checked="" type="checkbox"/> stacjonarne <input type="checkbox"/> niestacjonarne		
Rok studiów	Trzeci	Semestr studiów:	<input checked="" type="checkbox"/> zimowy <input type="checkbox"/> letni
Typ przedmiotu	<input checked="" type="checkbox"/> obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input type="checkbox"/> wolny wybór/ fakultatywny		
Rodzaj przedmiotu	<input type="checkbox"/> kierunkowy <input type="checkbox"/> podstawowy		
Język wykładowy	<input type="checkbox"/> polski <input type="checkbox"/> angielski <input type="checkbox"/> 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											10	
Semestr letni														

Razem w roku:



	20	20											10	
<p>Cele kształcenia: (max. 6 pozycji)</p> <p>C1. Student uzyska podstawową wiedzę dotyczącą składników pokarmowych i ich znaczenia w utrzymaniu prawidłowego stanu zdrowia oraz profilaktyce chorób przewlekłych niezakaźnych (dietozależnych).</p> <p>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.</p>														
<p>Macierz efektów kształcenia dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów kształcenia oraz formy realizacji zajęć:</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  ** 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 umieszczonej na produktach spożywczych.	egzamin	WY										
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										
W03	K_W27 Zna zasady funkcjonowania sprzętu i aparatury stosowanych w zakresie dziedzin nauki i	Objaśnia metody wykorzystywane przy ocenie stanu odżywienia 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
<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: 4 Kompetencje społeczne: 3</p>				
<b>Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):</b>				
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)			Obciążenie studenta (h)	
1. Godziny kontaktowe:			40	
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):			10	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta			50	
Punkty ECTS za moduł/przedmiotu			3,0	
Uwagi			Zakończone egzaminem	
<p><b>Treść zajęć:</b> (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty kształcenia)</p>				
<p><b>Wykłady</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nauka o żywieniu – rys historyczny, znaczenie, zakres, nowe kierunki rozwoju nauki o żywieniu.</li> <li>2. Podstawowe składniki odżywcze i ich znaczenie dla zdrowia człowieka</li> <li>3. Produkty spożywcze jako źródło składników odżywczych</li> <li>4. Ocena stanu odżywienia i odżywiania się. Skutki nieprawidłowego żywienia: choroby związane z nieprawidłowym żywieniem oraz metody zmiany nawyków żywieniowych i stylu życia</li> <li>5. Żywienie racjonalne- zasady diety racjonalnej z uwzględnieniem wieku.</li> <li>6. Klasyfikacja diet. Charakterystyka podstawowych diet stosowanych w profilaktyce i leczeniu wybranych chorób cywilizacyjnych (otyłość, nadciśnienie tętnicze i choroby układu sercowo naczyniowego, cukrzyca)</li> </ol>				



## 7. Diety niekonwencjonalne.

### Seminaria

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.
2. Metody oceny stanu i sposobu odżywiania. Ocena własnego sposobu odżywiania się
3. Układanie jadłospisu zgodnego z zasadami żywienia racjonalnego.

### Ćwiczenia

- 1.
- 2.
- 3.

### Samokształcenie - tematy do wyboru. Opracowanie poradnika dla pacjenta

1. Postępowanie dietetyczne w cukrzycy typu II
2. Postępowanie dietetyczne w nadwadze i otyłości
3. Postępowanie dietetyczne w pierwotnej i wtórnej prewencji niedokrwiennej choroby serca
4. Postępowanie dietetyczne w zespole metabolicznym
5. Postępowanie dietetyczne w nadciśnieniu tętniczym
6. Żywieniowe czynniki ryzyka występowania chorób sercowo-naczyniowych
7. Postępowanie dietetyczne w hipercholesterolemii
8. Postępowanie dietetyczne w profilaktyce osteoporozy

### Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)

1. Gawęcki J., Hryniewiecki L (red.), 2011: Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywności. 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 żywności. 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 żywności 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 pielęgniarskiej. 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
- Odstęp 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

(Materiały powinny zawierać: charakterystykę choroby, cele postępowania dietetycznego, listę produktów zalecanych i p/wskananych. Dostarczone w formie elektronicznej- najpóźniej 6 grudnia 2019 r.)

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.

Ocena:	Kryteria oceny: (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**

23.09.2019

**Sylabus opracował(a)**

dr n.med. Anna Felińczak

**Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia**

Unikaspj. Abstrak. Wład  
Katedra Zdrowia Publicznego  
ZAKŁAD  
ORGANIZACJI I ZARZĄDZANIA  
dla Kierownika

dr Anna Felińczak

Podpis Dziekana właściwego wydziału

.....