KARTA KURSU WYRÓWNAWCZEGO

1. Nazwa modułu: **ŻYWIENIE CZŁOWIEKA**	2. punkty ECTS
	3. kod ECTS
4. Kierunek studiów: **Dietetyka**	5. Ścieżka kształcenia: **-**
6. Semestr studiów:	7. Stopień:
8. Forma studiów: **studia stacjonarne/ studia niestacjonarne**	9. Język wykładowy: **polski**
10. Status modułu:	11. Sposób zaliczenia: **egzamin**
12. Grupa:	

13. Forma zajęć	14. Metody dydaktyczne	15. Sposób realizacji zajęć
wykład	**wykład z prezentacją multimedialną**	**zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość**
ćwiczenia warsztatowe	**ćwiczenia warsztatowe: analiza przypadków, analiza tekstów z dyskusją, praca w grupie**	**zajęcia prowadzone w salach dydaktycznych**

16. Cele i zadania modułu:

1. **Nabycie przez studentów wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych z zakresu:**
   a) **zasad racjonalnego żywienia człowieka,**
   b) **wpływu składników odżywczych na prawidłowe funkcjonowanie organizmu,**
   c) **rozpoznania błędów żywieniowych.**

17. Wymagania formalne:

1. Brak.

18. Wymagania wstępne:

1. Powszechna wiedza z zakresu zasad racjonalnego żywienia, zarówno osób zdrowych, jak i chorych.

19. Treści programowe:

lp.	**W - wykład:**
W1	Zasady racjonalnego żywienia.
W2	Normy żywieniowe. Zapotrzebowanie energetyczne organizmu.
W3	Składniki odżywcze: białka [rola, źródła, zapotrzebowanie, trawienie i wchłanianie].
W4	Składniki odżywcze: tłuszcze [rola, źródła, zapotrzebowanie, trawienie i wchłanianie].
W5	Składniki odżywcze: węglowodany [rola, źródła, zapotrzebowanie, trawienie i wchłanianie].
W6	Składniki odżywcze: witaminy [rola, źródła, zapotrzebowanie, trawienie i wchłanianie].
W7	Składniki odżywcze: makro i mikroelementy [rola, źródła, zapotrzebowanie, trawienie i wchłanianie].
W8	Gospodarka wodno-elektrolitowa organizmu.
W9	Rola aktywności fizycznej w profilaktyce i terapii otyłości.
lp.	**CW – ćwiczenia warsztatowe:**

CW1	Gospodarka wodno-elektrolitowa organizmu oraz równowaga kwasowo-zasadowa.
CW2	Zapotrzebowanie energetyczne organizmu. Wartość odżywcza i energetyczna żywności. Wpływ procesów technologicznych i obróbki termicznej na jakość i wartość pożywienia.
CW3	Elementarne zasady układania jadłospisu dla klienta zdrowego.
CW4	Elementarne zasady układania jadłospisu dla klienta chorego.
CW5	Popularne diety – klasyfikacja i charakterystyka.
CW6	Ocena jakościowa stanu odżywiania.
CW7	Ocena ilościowa stanu odżywiania.
CW8	Niedobory żywieniowe vs. nadmiary żywieniowe.
CW9	Studium przypadku: konstruowanie jadłospisów według indywidualnych zaleceń.

20. Zakładane efekty uczenia się:

Wiedza: *zbiór opisów, faktów, zasad, teorii i praktyk, przyswojonych w procesie uczenia się, odnoszących się do dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej*

Nr efektu	**Efekt uczenia się - WIEDZA** Student, który zaliczył moduł:
01	ma elementarną wiedzę z zakresu żywienia człowieka.
02	zna rolę składników odżywczych w organizmie, ich źródła, zapotrzebowanie, a także mechanizmy trawienia i wchłaniania.
03	zna metodykę układania prostych jadłospisów według zaleceń na zapotrzebowanie określonych składników odżywczych dla organizmu.

Umiejętności: *zdolność wykonywania zadań i rozwiązywania problemów właściwych dla dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej*

Nr efektu	**Efekt uczenia się - UMIEJĘTNOŚCI** Student, który zaliczył moduł:
04	potrafi prawidłowo odczytywać, wyznaczać i analizować wartość odżywczą i energetyczną żywności.
05	potrafi konstruować proste jadłospisy według zaleceń na zapotrzebowanie określonych składników odżywczych dla organizmu.
06	potrafi udzielić prostej porady w zakresie zaleceń żywieniowych.

Kompetencje społeczne: *zdolność do kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania*

Nr efektu	**Efekt uczenia się - KOMPETENCJE** Student, który zaliczył moduł:
07	ma świadomość swojej roli i wpływu podejmowanych działań na zdrowie i ogólną kondycję jednostki lub całych grup społecznych.
08	rozumie potrzebę udziału absolwenta studiów na kierunku dietetyka w promocji zdrowego stylu życia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych.

21. Sposoby oceny:

F – formująca: **F4-sprawozdanie** **F6-ocena bieżąca**	**P** – podsumowująca: **P3-średnia ocen zdobytych w czasie semestru** **P2-egzamin pisemny**

22. Sposób weryfikacji efektów uczenia się:

Nr efektu	Treści programowe	Sposób oceny
01	**W1-W9**	**F4, F6, P2, P3**
02	**W2-W8,CW2**	**F4, F6, P2, P3**
03	**CW2-CW9**	**F4, F6, P2, P3**
04	**W2-W8,CW2**	**F4, F6, P2, P3**
05	**CW2-CW9**	**F4, F6, P2, P3**
06	**W1-W9, CW1-CW9**	**F4, F6, P2, P3**
07	**W1-W9, CW1-CW9**	**F4, F6, P2, P3**
08	**W1-W9, CW1-CW9**	**F4, F6, P2, P3**

23. Warunek zaliczenia modułu:

Uzyskanie pozytywnych ocen z opracowanych sprawozdań [jadłospisów] oraz bieżących ćwiczenia/ zadań zlecanych przez prowadzącego. Ocena z zaliczenia stanowi średnią ocen zdobytych w czasie

semestru. Uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu pisemnego według skali:

Dostateczny	*Dostateczny plus*	*Dobry*	*Dobry plus*	*Bardzo dobry*
50-59%	60-69%	70-79%	80-89%	90-100%

24. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się w godzinach oraz punktach ECTS:

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:	stacjonarne	niestacjonarne
- udział w wykładach [online]	**18**	**18**
- udział w ćwiczeniach warsztatowych	**18**	**18**
RAZEM	**36**	**36**

25. Wykaz **literatury podstawowej** *(wykorzystywana podczas zajęć i studiowana samodzielnie przez studenta)*

1. Gawęcki J., Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, Warszawa 2010.
2. Śliż D., Mamcarz A.: Medycyna stylu życia. Warszawa 2018.
3. Krauss H., Fizjologia żywienia, Warszawa 2019.
4. Jarosz M., Normy żywienia dla populacji polskiej i ich zastosowanie – Warszawa 2020.

26. Wykaz **literatury uzupełniającej**:

1. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K., Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw, Warszawa 2009.
2. Ciborowska H., Rudnicka A.., Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka, Warszawa 2014.