

Podstawy żywienia człowieka

Karta opisu przedmiotu

Informacje podstawowe

Jednostka organizacyjna Wydział Lekarski		Cykl dydaktyczny 2020/21	
Kierunek studiów Dietetyka		Rok realizacji 2020/21	
Poziom kształcenia pierwszego stopnia		Języki wykładowe Polski	
Forma studiów stacjonarne		Blok zajęciowy obowiązkowy do zaliczenia w toku studiów	
Profil studiów praktyczny		Obligatoryjność obowiązkowy	
Dyscypliny Nauki o zdrowiu		Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się egzamin	
Przedmiot powiązany z badaniami naukowymi Tak			
Koordinator przedmiotu	Jadwiga Helbin		
Prowadzący zajęcia	Pełna lista prowadzących dostępna na stronie usosweb.uj.edu.pl w zakładce Katalog → Przedmioty.		
Okres Semestr 1	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się -	Liczba punktów ECTS 0.0	
	Forma prowadzenia i godziny zajęć seminarium: 16 ćwiczenia: 12 e-learning: 16		
Okres Semestr 2	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się egzamin	Liczba punktów ECTS 4.0	
	Forma prowadzenia i godziny zajęć seminarium: 7 ćwiczenia: 10 e-learning: 9		

Cele kształcenia dla przedmiotu

C1	Zdobycie podstawowych wiadomości na temat budowy i znaczenia białek, tłuszczu, węglowodanów, błonnika, jak również konsekwencji wynikających z nadmiaru i niedoboru składników mineralnych i witamin.
C2	Uzyskanie wiadomości na temat zasad przeprowadzenia wywiadu żywieniowego 24-godzinnego, całkowitego wydatku energetycznego z czynnikami na niego wpływającymi.
C3	Zapoznanie studentów z zasadami prawidłowego żywienia dzieci, młodzieży, osób dorosłych i osób w wieku podeszłym oraz zapotrzebowaniem energetycznym.
C4	Uświadomienie słuchaczom problemów jakie wynikają z głodu i niedożywienia oraz nadwagi i otyłości.
C5	Przekazanie studentom informacji na temat diety podstawowej, bogatoresztkowej i ubogoenergetycznej.
C6	Zapoznanie studentów z podstawami technologii gastronomicznej i towaroznawstwa czyli obróbką wstępną surowców i obróbką termiczną półproduktów oraz zmianami fizykochemicznymi zachodzącymi w produktach podczas poszczególnych etapów procesu technologicznego.
C7	Przedstawienie studentom podstawowych technik kulinarnych za pomocą praktycznego wykonania potraw z zastosowaniem wybranych technik kulinarnych.
C8	Zapoznanie studentów z podstawowymi pojęciami i terminologią stosowaną w dietetyce.

Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Efekty w zakresie	Kierunkowe efekty uczenia się	Metody weryfikacji
Wiedzy - Student zna i rozumie:			
W1	Podstawowe pojęcia i terminy stosowane w dietetyce.	DET_KPI_W01	egzamin pisemny, kolokwia teoretyczne
W2	Informacje dotyczące budowy, trawienia, wchłaniania, metabolizmu w organizmie człowieka, źródeł oraz zapotrzebowania dotyczące białek, węglowodanów, tłuszczu, błonnika pokarmowego.	DET_KPI_W01	egzamin pisemny
W3	zasady prawidłowego żywienia różnych grup wiekowych oraz zagrożenia wynikające z niewłaściwego odżywiania.	DET_KPI_W04	egzamin pisemny
W4	konsekwencje zdrowotne wynikające z głodu i niedożywienia oraz nadwagi i otyłości.	DET_KPI_W08	egzamin pisemny
W5	sposób tworzenia diety podstawowej, bogatoresztkowej i ubogoenergetycznej.	DET_KPI_W06	egzamin pisemny, sprawozdanie z wykonania zadania
W6	znaczenie w żywieniu człowieka witamin i składników mineralnych.	DET_KPI_W01	egzamin pisemny, sprawozdanie z wykonania zadania
W7	sposób wykonywania wywiadu 24-godzinnego sposób obliczania całkowitego wydatku energetycznego oraz podstawowej przemiany materii.	DET_KPI_W04	egzamin pisemny, sprawozdanie z wykonania zadania
W8	w jaki sposób praktycznie wykonać potrawy z zastosowaniem wybranych technik kulinarnych.	DET_KPI_W05	egzamin pisemny, sprawozdanie z wykonania zadania
Umiejętności - Student potrafi:			

U1	rozpoznać konsekwencje zdrowotne jakie wynikają z niewłaściwego odżywiania, głodu, niedożywienia oraz z nadwagi i otyłości.	DET_KPI_U01, DET_KPI_U03, DET_KPI_U04	egzamin pisemny, kolokwia teoretyczne, sprawozdanie z wykonania zadania, zaliczenie
U2	ułożyć dietę podstawowa i łatwostrawną oraz je zmodyfikować do odpowiednich potrzeb.	DET_KPI_U02, DET_KPI_U04	egzamin pisemny, kolokwia teoretyczne, sprawozdanie z wykonania zadania, zaliczenie
U3	oszacować ilość witamin i składników mineralnych w przykładowych dietach.	DET_KPI_U01, DET_KPI_U04	egzamin pisemny, kolokwia teoretyczne, sprawozdanie z wykonania zadania, zaliczenie
U4	przeprowadzić obróbkę wstępną surowców i obróbkę termiczną półproduktów oraz rozpoznać zmiany fizykochemiczne zachodzące w produkcji podczas poszczególnych etapów procesu technologicznego.	DET_KPI_U03, DET_KPI_U06	egzamin pisemny, kolokwia teoretyczne, sprawozdanie z wykonania zadania, zaliczenie
U5	zauważyć błędy żywieniowe w praktyce oraz obliczyć zapotrzebowanie energetyczne organizmu, przeprowadzić bilans energetyczny organizmu jak również umie posługiwać się zamiennikami pokarmowymi.	DET_KPI_U01, DET_KPI_U02, DET_KPI_U04	egzamin pisemny, kolokwia teoretyczne, sprawozdanie z wykonania zadania, zaliczenie
U6	wykonać wywiad 24-godzinny, obliczyć całkowity wydatek energetyczny oraz podstawową przemianę materii.	DET_KPI_U05, DET_KPI_U06	egzamin pisemny, kolokwia teoretyczne, sprawozdanie z wykonania zadania, zaliczenie
U7	wykonać potrawy z zastosowanie różnych technik kulinarnych w celu doboru odpowiedniego pożywienia dla różnych grup wiekowych zarówno dla osób zdrowych jak i chorych.	DET_KPI_U02, DET_KPI_U04, DET_KPI_U05, DET_KPI_U06	kolokwia teoretyczne, praca pisemna, sprawozdanie z wykonania zadania, zaliczenie
Kompetencji społecznych - Student jest gotów do:			
K1	krytycznego podejścia do swojej wiedzy.	DET_KPI_K01	praca pisemna, sprawozdanie z wykonania zadania
K2	brania odpowiedzialności za swoje rady i sugestie kierowane do pacjentów	DET_KPI_K02	praca pisemna, sprawozdanie z wykonania zadania
K3	szerzenia zasad zdrowego żywienia	DET_KPI_K03	praca pisemna, sprawozdanie z wykonania zadania

Bilans punktów ECTS

Semestr 1

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
-------------------------------	--

seminarium	16
ćwiczenia	12
e-learning	16
przeprowadzenie badań literaturowych	6
przygotowanie do kolokwium	20
sporządzenie sprawozdania	3
zbieranie informacji do zadanej pracy	5
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 78
Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 44
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 12

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Semestr 2

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
seminarium	7
ćwiczenia	10
e-learning	9
przygotowanie do ćwiczeń	2
przygotowanie do egzaminu	10
sporządzenie sprawozdania	4
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 42
Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 26
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 10

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Efekty uczenia się dla przedmiotu	Formy prowadzenia zajęć
1.	Podstawowe pojęcia i terminologia stosowana w dietetyce.	W1	e-learning
2.	Budowa chemiczna, trawienie, wchłanianie i metabolizm białek, węglowodanów, tłuszczu oraz błonnika.	W2	e-learning
3.	Żywność a rozwój osobniczy. Zasady prawidłowego żywienia dzieci, młodzieży, osób dorosłych oraz osób wieku podeszłym.	W3	e-learning
4.	Zagrożenia zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania. Głód i niedożywienie oraz nadwaga i otyłość.	W4, U1, K2	e-learning
5.	Dieta podstawowa, bogatoresztkowa oraz ubogoenergetyczna.	W5	e-learning
6.	Witaminy i składniki mineralne - znaczenie w żywieniu człowieka, konsekwencje niedoborów i nadmiarów, źródła ich występowania w pożywieniu. Praktyczne oszacowanie ilości witamin i składników mineralnych w przykładowych dietach.	W6, U3, K2, K3	seminarium
7.	Omówienie podstaw technologii gastronomicznej i towaroznawstwa: etapy procesu produkcji gastronomicznej (obróbka wstępna surowców, obróbka termiczna półproduktów, zmiany fizykochemiczne zachodzące podczas poszczególnych etapów procesu technologicznego).	W8, U4, U7, K3	seminarium
8.	Czym jest dieta, na czym polegają zasady racjonalnego żywienia, mity i fakty związane z dietami, podział składników odżywczych, biodostępność i jej znaczenie, najczęstsze błędy żywieniowe w praktyce, podział energetyczny a zapotrzebowanie energetyczne organizmu, bilans energetyczny organizmu, piramida zdrowego żywienia i 10 zasad racjonalnego żywienia, etykiety, zamienniki pokarmowe.	W3, U5, K2	ćwiczenia
9.	Tabele wartości odżywczej. Praktyczna ocena stosowania się do zasad racjonalnego żywienia. Otyłość, styl życia, czynniki mogące mieć związek z występowaniem otyłości. Sposoby zbierania wywiadów żywieniowych. Normy żywienia-zapotrzebowanie energetyczne na składniki odżywcze. Wykonywanie wywiadu 24-godzinnego - omówienie trudności i najczęstszych błędów.	W7, U6, K1	ćwiczenia
10.	Praktyczne wykonywanie potraw z zastosowaniem wybranych technik kulinarnych - ocena organoleptyczna wykonywanych potraw oraz wykazanie strat wagowych produktów przy zastosowaniu różnych technik kulinarnych.	W8, U7, K3	ćwiczenia
11.	Praktyczne wykonywanie potraw z zastosowaniem produktów zbożowych, warzywnych i owocowych jak również odpowiednia obróbka termiczna jaj.	W8, U7, K3	ćwiczenia
12.	Dieta łatwostrawna i podstawowa.	W5, U2, K1	ćwiczenia

Informacje rozszerzone

Semestr 1

Metody nauczania:

Ćwiczenia, Dyskusja, Seminarium, Wykład, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
seminarium	zaliczenie	student musi uczestniczyć w wykładach.
ćwiczenia	kolokwia teoretyczne, praca pisemna, sprawozdanie z wykonania zadania	po wszystkich seminariach student oddaje sprawozdanie obejmujące analizę witamin i składników mineralnych w konkretnej diecie z wyciągniętymi wnioskami; również student pisze kolokwia dotyczące witamin i składników mineralnych, które muszą być zaliczone na ocenę pozytywną
e-learning	praca pisemna, sprawozdanie z wykonania zadania	student pisze sprawozdanie z wykonywanych ćwiczeń, które zaliczane przez prowadzącego zajęcia

Semestr 2

Metody nauczania:

Ćwiczenia, Praca w grupie, Seminarium, Warsztat, Wykład, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
seminarium	egzamin pisemny	egzamin po zakończeniu całego przedmiotu
ćwiczenia	egzamin pisemny	egzamin po zakończeniu całego przedmiotu
e-learning	egzamin pisemny, praca pisemna	praca pisemna to sprawozdanie z wykonywanych ćwiczeń w pracowni dietetycznej, natomiast również z materiału realizowanego na ćwiczeniach są układane pytania do pisemnego egzaminu po zakończonych wszystkich zajęciach

Dodatkowy opis

Egzamin ma formę testu jednokrotnego wyboru oraz pytań półotwartych. Egzamin składa się z 70 pytań. Warunkiem zaliczenia egzaminu jest udzielenie minimum 65% poprawnych odpowiedzi. Jeśli student otrzyma ocenę niedostateczną musi zdawać egzamin w drugim terminie.

Wymagania wstępne i dodatkowe

Obecność na zajęciach jest obowiązkowa.

Literatura

Obowiązkowa

1. Red. Sikorski Z. Chemia żywności - odżywcze i zdrowotne właściwości składników żywności. Wydawnictwo Naukowe-Techniczne 2007
2. Gawęcki J. Współczesna wiedza o węglowodanach. Wydawnictwo Akademii Rolniczej w Poznaniu 2001
3. Chełmińska Z. Dietetyczna książka kucharska. PZWL 2012
4. Kunachowicz H. Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw. Warszawa IŻŻ 2005

Dodatkowa

1. Red. Zalewski S. Podstawy technologii gastronomicznej. Wydawnictwo Naukowo-Techniczne. Warszawa 1993

Kierunkowe efekty uczenia się

Kod	Treść
DET_KPI_K01	Absolwent jest gotów do krytycznej oceny własnej wiedzy oraz informacji pochodzących z różnych źródeł, poszukiwania rozwiązań problemów w oparciu o rzetelną wiedzę naukową i opinie ekspertów
DET_KPI_K02	Absolwent jest gotów do samodzielnego podejmowania decyzji zawodowych, przyjmowania odpowiedzialności za skutki swoich decyzji
DET_KPI_K03	Absolwent jest gotów do propagowania zasad zdrowego żywienia i zdrowego stylu życia w środowisku zawodowym i otoczeniu społecznym, inicjowania i podejmowania się działań na rzecz środowiska lokalnego
DET_KPI_U01	Absolwent potrafi wykorzystywać zaawansowaną wiedzę teoretyczną w celu rozwiązywania złożonych problemów w praktyce dietetyka, dokonywać krytycznej oceny i wyboru informacji i odpowiednich źródeł tych informacji i na tej podstawie formułować wnioski pozwalające na rozwiązanie problemów praktycznych
DET_KPI_U02	Absolwent potrafi dokonać wyboru oraz zastosować właściwe metody i narzędzia pozwalające na adekwatne rozpoznanie stanu klienta/pacjenta i jego potrzeb żywieniowych oraz zaproponować sposób postępowania żywieniowego optymalny w danej sytuacji
DET_KPI_U03	Absolwent potrafi zaplanować i przygotować odpowiedni plan dietetyczny dla osób zdrowych w różnym wieku oraz dla osób chorych
DET_KPI_U04	Absolwent potrafi zaplanować i przeprowadzić edukację pacjenta / grupy osób w zakresie zasad prawidłowego żywienia oraz udzielić pacjentowi/klientowi informacje niezbędne do prawidłowego zrozumienia i przestrzegania zaleceń dietetycznych
DET_KPI_U05	Absolwent potrafi skutecznie komunikować się z pacjentami/klientami, współpracownikami oraz ekspertami, przedstawić swoje opinie i sądy oraz wiedzę z wykorzystaniem terminologii specjalistycznej, podjąć dyskusję na tematy związane z dietetyką oraz porozumieć się z przedstawicielami innych dyscyplin
DET_KPI_U06	Absolwent potrafi organizować swoją pracę indywidualną oraz podejmować skuteczną współpracę w zespołach, w tym zespołach interdyscyplinarnych
DET_KPI_W01	Absolwent zna i rozumie w zaawansowanym stopniu: fakty, teorie, metody oraz mechanizmy i zależności dotyczące żywienia człowieka, jego uwarunkowań (biologicznych, fizycznych, chemicznych, społecznych) oraz zależności pomiędzy żywieniem a zdrowiem jednostki i populacji; również z zakresu patomechanizmów wpływających na trawienie, wchłanianie i metabolizm składników odżywczych
DET_KPI_W04	Absolwent zna i rozumie w zaawansowanym stopniu: metody i narzędzia uzyskiwania danych o żywieniu i stanie odżywienia jednostki i populacji, warunkach i czynnikach leżących u podstaw wyborów żywieniowych, metod diagnostyki zaburzeń i chorób związanych z nieprawidłowym żywieniem oraz skuteczności podjętych działań
DET_KPI_W05	Absolwent zna i rozumie w zaawansowanym stopniu: rolę żywienia w utrzymaniu zdrowia na każdym etapie życia, leczeniu, wspomaganie leczenia i profilaktyce chorób związanych z nieprawidłowym sposobem żywienia
DET_KPI_W06	Absolwent zna i rozumie zasady opracowywania i przygotowania diety przeznaczonej dla osoby zdrowej oraz chorej z uwzględnieniem podstawowych charakterystyk tej osoby, jej stanu zdrowia, wyników badań laboratoryjnych oraz preferencji i upodobań żywieniowych
DET_KPI_W08	Absolwent zna i rozumie problemy związane z rozwojem współczesnej populacji, metody oceny stanu zdrowia i sposobu żywienia populacji, w szczególności problemy związane z problematyką żywienia człowieka