

**KARTA PRZEDMIOTU – III ROK**  
**Rok akademicki 2023/2024**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF1.B/C38.ŻC	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Żywienie człowieka</b> <i>Human nutrition</i>
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>studia I stopnia</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	<i>dr inż. n. rol. Kamila Sobaś</i>
<b>1.6. Kontakt</b>	<i>kamila.sobas@ujk.edu.pl</i>

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Język wykładowy</b>	<i>polski</i>
<b>2.2. Wymagania wstępne*</b>	<i>biologia, chemia, fizjologia</i>

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>wykłady</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>przedmiot realizowany w sali dydaktycznej WLiNoZ, UJK</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>zaliczenie z oceną</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>wykład: informacyjny z prezentacją multimedialną, konwersatoryjny</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<i>1. Gawęcki J. (red.): Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wyd. PWN, Warszawa, 2010. 2. Jarosz M. (red.): Normy żywienia dla populacji polskiej. IŻŻ, Warszawa, 2017.</i>
	<b>uzupełniająca</b>	<i>1. Iwanow K, Kunachowicz H, Nadolna I. Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014. 2. Celejowa I. Żywienie w sporcie. Wyd. Lekarskie PWN, Warszawa 2014. 3. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywienie człowieka zdrowego i chorego. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2014.</i>

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

<b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<p><b>Wykłady:</b></p> <p><b>C1</b> - Przekazanie wiedzy nt. roli pożywienia i składników pokarmowych w zaspokajaniu potrzeb żywieniowych człowieka, rolę żywności i żywienia w patogenezie oraz profilaktyce wybranych chorób oraz specyfiką żywienia sportowców</p> <p><b>C2</b> - Kształtowanie umiejętności planowania i oceny jadłospisów oraz stosowania metod oceny sposobu żywienia.</p> <p><b>C3</b> - Kształtowanie właściwych postaw związanych z wyborem żywności i żywieniem w życiu codziennym, wykorzystywanie nabytej wiedzy i umiejętności w promocji prozdrowotnych zachowań w najbliższym otoczeniu.</p>
<b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<p><b>Wykłady:</b></p> <p>Znaczenie i zakres nauki o żywieniu. Podział produktów spożywczych na grupy, charakterystyka ich wartości odżywczej. Rola i znaczenie podstawowych składników odżywczych (białka, tłuszcze, węglowodany, składniki mineralne, witaminy). Potrzeby energetyczne organizmu człowieka. Podstawowa przemiana materii i czynniki warunkujące jej poziom. Bilans energetyczny organizmu człowieka. Zasady racjonalnego żywienia. Potrzeby energetyczne osób o zwiększonej aktywności fizycznej. Rola żywności i żywienia w patogenezie oraz profilaktyce wybranych chorób dietozależnych.</p>

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
W01	Charakteryzuje żywność jako źródło składników pokarmowych i wskazuje skutki błędów w odżywianiu	WF1P_W04
W02	Wyjaśnia rolę składników pokarmowych w organizmie człowieka i wskazuje skutki ich niedoborów lub nadmiarów	WF1P_W07
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	Stosuje podstawowe metody oceny stanu odżywienia, interpretuje wyniki pomiarów. Potrafi wyliczyć dobowy wydatek energetyczny	WF1P_U10
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	Wykazuje dbałość o dokonywanie właściwych wyborów związanych z żywnością i żywieniem w życiu codziennym; wykazuje aktywność w zakresie wykorzystywania nabytej wiedzy i umiejętności w promowaniu prozdrowotnych zachowań w najbliższym otoczeniu	WF1P_K08

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01				x						x											
W02				x						x											
U01										x											
K01										x											

\*niepotrzebne usunąć

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	61-68% pkt. uzyskanych z kolokwium i aktywności na zajęciach
	3,5	69-76% pkt. uzyskanych z kolokwium i aktywności na zajęciach
	4	77-84% pkt. uzyskanych z kolokwium i aktywności na zajęciach
	4,5	85-92% pkt. uzyskanych z kolokwium i aktywności na zajęciach
	5	93-100% pkt. uzyskanych z kolokwium i aktywności na zajęciach

#### 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	15
Udział w wykładach	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do wykładu	10	15
Przygotowanie prac samodzielnych	15	20
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

\*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....