

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2020/2021

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.F1.ŻC	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Żywnienie człowieka <i>Human nutrition</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
1.2. Forma studiów	<i>studia stacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>studia pierwszego stopnia licencjackie</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Specjalność*	<i>Odnowa biologiczna / Reedukacja posturalna</i>
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	<i>WO, Instytut Fizjoterapii</i>
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	<i>dr hab. n. o zdr. Edyta Suliga, prof. UJK, dr inż. n. rol. Kamila Sobaś</i>
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	<i>dr inż. n. rol. Kamila Sobaś</i>
1.9. Kontakt	<i>kamila.sobas@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	<i>Fakultatywny – do wyboru</i>
2.2. Język wykładowy	<i>polski</i>
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	<i>VI</i>
2.4. Wymagania wstępne*	<i>biologia, chemia, fizjologia</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

<p>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) <i>Wykłady:</i> C1-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 C2-Kształtowanie umiejętności planowania i oceny jadłospisów oraz stosowania metod oceny sposobu żywienia. C3-Kształtowanie właściwych postaw związanych z wyborem żywności i żywnieniem w życiu codziennym, wykorzystywanie nabytej wiedzy i umiejętności w promocji prozdrowotnych zachowań w najbliższym otoczeniu.</p>
<p>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) <i>Wykłady:</i> 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 kształcenia		
Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>Charakteryzuje żywność jako źródło składników pokarmowych i wskazuje skutki błędów w odżywianiu</i>	WF1P_W05 - Zna wpływ zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej, odżywiania oraz czynników środowiskowych na zmiany zachodzące w budowie i czynnościach organizmu w każdym etapie rozwoju ontogenetycznego oraz jest świadomy zagrożeń dla zdrowia będących konsekwencją niedoboru lub nadmiaru aktywności fizycznej
W02	<i>Wyjaśnia rolę składników pokarmowych w organizmie człowieka i wskazuje skutki ich niedoborów lub nadmiarów</i>	WF1P_W08 - Posiada elementarną wiedzę na temat przyczyn i objawów najczęstszych chorób cywilizacyjnych i społecznych oraz problemów zdrowotnych dzieci i młodzieży
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	<i>Stosuje podstawowe metody oceny stanu odżywienia, interpretuje wyniki pomiarów. Potrafi wyliczyć dobowy wydatek energetyczny</i>	WF1P_U10 - Potrafi interpretować wyniki podstawowych wskaźników: morfologicznych, fizjologicznych, biofizycznych pozwalających diagnozować stan organizmu
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	<i>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</i>	WF1P_K08 - Rozumie potrzebę dbałości o swój poziom sprawności fizycznej niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosomatycznych

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)									
	Aktywność na zajęciach		Praca w grupie		Kolokwium		Inne zaliczenie praktyczne			
	Forma zajęć		Forma zajęć		Forma zajęć		Forma zajęć			
	W	C	W	C	W	C	W	C		
W01	x				x					
W02	x				x					
U01	x									
K01	x									

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	50-59% pkt. uzyskanych z kolokwium i aktywności na zajęciach
	3,5	60-69% pkt. uzyskanych z kolokwium i aktywności na zajęciach
	4	70-79% pkt. uzyskanych z kolokwium i aktywności na zajęciach
	4,5	80-89% pkt. uzyskanych z kolokwium i aktywności na zajęciach
	5	90% i więcej 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	
Udział w wykładach	25	
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	
Przygotowanie do kolokwium	10	
Przygotowanie prac samodzielnych	15	
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	

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