

**KARTA PRZEDMIOTU**  
**Rok akademicki 2017/2018**

|                                  |                |   |
|----------------------------------|----------------|---|
| <b>Kod przedmiotu</b>            | 0114-7WF-F1-ŻC |   |
| <b>Nazwa przedmiotu w języku</b> | polskim        | <i>Żywienie człowieka</i><br><i>Human nutrition</i> |
|                                  | angielskim     |   |

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

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

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|   |                              |
|---|------------------------------|
| <b>2.1. Przynależność do modułu</b>                         | Fakultatywny                 |
| <b>2.2. Język wykładowy</b>                                 | polski                       |
| <b>2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot</b> | IV                           |
| <b>2.4. Wymagania wstępne*</b>                              | biologia, chemia, fizjologia |

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|                                      |  |   |
|--------------------------------------|--|---|
| <b>3.1. Forma zajęć</b>              | wykłady, ćwiczenia   |   |
| <b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b> | przedmiot realizowany w sali dydaktycznej WLiNoZ, UJK  |   |
| <b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>   | zaliczenie z oceną   |   |
| <b>3.4. Metody dydaktyczne</b>       | wykład: informacyjny z prezentacją multimedialną, konwersatoryjny<br>ćwiczenia: opracowanie zadania problemowego |   |
| <b>3.5. Wykaz literatury</b>         | <b>podstawowa</b>  | 1. <u>Gawęcki J. (red.): Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wyd. PWN, Warszawa, 2010</u><br>2. Jarosz M., Bulhak-Jachymczyk B. (red.): Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. Wyd. PZWL, Warszawa, 2008   |
|                                      | <b>uzupełniająca</b>   | 1. Iwanow K, Kunachowicz H, Nadolna I. Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014<br>2. Celejowa I. Żywienie w sporcie. Wyd. Lekarskie PWN, Warszawa 2014<br>3. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywienie człowieka zdrowego i chorego. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2014 |

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA**

|  |
|--|
| <b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b><br><b>Wykłady:</b><br>C1 - Przekazanie wiedzy nt. roli pożywienia i składników pokarmowych w zaspokajaniu potrzeb żywieniowych człowieka, rolą żywności i żywienia w patogenezie oraz profilaktyce wybranych chorób oraz specyfiką żywienia sportowców<br>C2 - Kształtowanie umiejętności planowania i oceny jadłospisów oraz stosowania metod oceny sposobu żywienia.<br>C3 - Kształtowanie właściwych postaw związanych z wyborem żywności i żywnością w życiu codziennym, wykorzystywanie nabytej wiedzy i umiejętności w promocji prozdrowotnych zachowań w najbliższym otoczeniu.<br><b>Ćwiczenia:</b><br>C1 - Nabycie umiejętności prawidłowego doboru produktów zalecanych.<br>C2 - Uwrażliwienie na dokonywanie właściwych wyborów związanych z żywnością i żywnością w życiu codziennym. |
| <b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b><br><b>Wykłady</b><br>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 sportowców. Rola żywności i żywienia w patogenezie oraz profilaktyce wybranych chorób dietozależnych.   |

**Ćwiczenia**  
 Rola i znaczenie podstawowych składników odżywczych (białka, tłuszcze, węglowodany, składniki mineralne, witaminy). Określanie podstawowej i całkowitej przemiany materii. Normy żywieniowe. Tabele składu produktów spożywczych jako źródło informacji o ich wartości odżywczej. Informacja o wartości odżywczej produktów spożywczych umieszczana na etykietach ich opakowań. Podstawowe zasady układania i oceny jadłospisów. Metody oceny sposobu żywienia. Metody i formy upowszechniania wiedzy o prawidłowym żywieniu. Specyfika żywienia sportowców w okresie treningów, zawodów i odnowy.

#### 4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

| Efekt                                      | Student, który zaliczył przedmiot   | Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia  |
|--|---|--|
| <b>w zakresie WIEDZY:</b>                  |   |  |
| W01  | Charakteryzuje żywność jako źródło składników pokarmowych i wskazuje skutki błędów w odżywianiu   | 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  | Wyjaśnia rolę składników pokarmowych w organizmie człowieka i wskazuje skutki ich niedoborów lub nadmiarów  | WF1P_W08 - Posiada elementarną wiedzę na temat przyczyn i objawów najczęstszych chorób cywilizacyjnych i społecznych oraz problemów zdrowotnych dzieci i młodzieży   |
| <b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>            |   |  |
| U01  | Stosuje podstawowe metody oceny stanu odżywienia, interpretuje wyniki pomiarów. Potrafi wyliczyć dobowy wydatek energetyczny  | WF1P_U10 - Potrafi interpretować wyniki podstawowych wskaźników: morfologicznych, fizjologicznych, biofizycznych pozwalających diagnozować stan organizmu  |
| <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 - 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<br>(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 |                | x |             | x |                            | x |  |  |
| K01                             |                          | x |                | x |             | x |                            | 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                                     |
| ćwiczenia (C) | 3     | 50-59% pkt. uzyskanych z dyskusji, kolokwium i ćwiczeń praktycznych (zakończonego sprawozdaniem)       |
|               | 3,5   | 60-69% pkt. uzyskanych z dyskusji, kolokwium i ćwiczeń praktycznych (zakończonego sprawozdaniem)       |
|               | 4     | 70-79% pkt. uzyskanych z dyskusji, kolokwium i ćwiczeń praktycznych (zakończonego sprawozdaniem)       |
|               | 4,5   | 80-89% pkt. uzyskanych z dyskusji, kolokwium i ćwiczeń praktycznych (zakończonego sprawozdaniem)       |
|               | 5     | 90% i więcej pkt. uzyskanych z dyskusji, kolokwium i ćwiczeń praktycznych (zakończonego sprawozdaniem) |

## 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

| Kategoria   | Obciążenie studenta |                       |
|---|---------------------|-----------------------|
|   | Studia stacjonarne  | Studia niestacjonarne |
| <i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i> | <b>30</b>           | <b>20</b>             |
| <i>Udział w wykładach</i>   | 15                  | 10                    |
| <i>Udział w ćwiczeniach</i>   | 15                  | 10                    |
| <i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>                                     | <b>20</b>           | <b>30</b>             |
| <i>Przygotowanie do kolokwium</i>   | 10                  | 10                    |
| <i>Przygotowanie do ćwiczeń praktycznych, kolokwium</i>                                       | 5                   | 10                    |
| <i>Przygotowanie prac samodzielnych</i>   | 5                   | 10                    |
| <b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>   | <b>50</b>           | <b>50</b>             |
| <b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>   | <b>2</b>            | <b>2</b>              |

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

.....