

## 10. Podstawy żywienia człowieka



WYŻSZA SZKOŁA HANDLU I USŁUG

W POZNANIU

### OPIS PRZEDMIOTU

<b>KIERUNEK</b>	Turystyka i rekreacja
<b>SPECJALNOŚĆ</b>	Wszystkie
<b>TRYB STUDIÓW</b>	Stacjonarny / niestacjonarny
<b>SEMESTR</b>	3

<b>Nazwa przedmiotu</b>	<b>Podstawy żywienia człowieka</b>	MK_2_10
<b>Wymiar godzinowy poszczególnych form zajęć</b>	Studia stacjonarne – 30 Studia niestacjonarne -18	
• <b>wykłady</b>	Studia stacjonarne – 15 Studia niestacjonarne – 9	
• <b>inne formy</b>	Studia stacjonarne – 15 Studia niestacjonarne - 9	

<b>Cele kształcenia:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Zapoznanie studentów z podstawową wiedzą z zakresu budowy organizmu człowieka.</li> <li>– Stworzenie podstaw do opanowania wiedzy z zakresu planowania diety.</li> <li>– Zapoznanie z zasadami racjonalnego żywienia.</li> <li>– Wskazanie i zapoznanie z współzależnościami pomiędzy żywieniem a zdrowiem człowieka.</li> <li>– Oceny stanu odżywienia.</li> <li>– Organizowania żywienia.</li> </ul>
--------------------------	---

<b>Efekty kształcenia dla przedmiotu</b>			
<b>Numer</b>	<b>Efekty kształcenia, student/ka, który/a zaliczył/a przedmiot, potrafi:</b>	<b>Odniesienie efektów kształcenia dla programu</b>	<b>Odniesienie do efektów kształcenia dla obszaru</b>
EK_W01	Zna i definiuje podstawowe pojęcia z zakresu żywienia człowieka.	K_W01	P6S_WG
EK_W02	Posiada wiedzę dotyczącą własnego zdrowia i profilaktyki najczęściej występujących chorób, rozumie znaczenie składników odżywczych w żywieniu człowieka.	K_W04	P6S_WG
EK_W03	Posiada wiedzę o współzależności pomiędzy żywieniem a zdrowiem człowieka.	K_W06	P6S_WG
EK_U04	Ma umiejętność nakierowaną na planowanie i tworzenie prawidłowych diet.	K_U02	P6S_UW
EK_U05	Ma umiejętność działań profilaktycznych nakierowanych na dobór produktów spożywczych i technik przyrządzania potraw dla potrzeb tworzonych diet celem zabezpieczenia przed wystąpieniem chorób gości i personelu obiektu	K_U12	P6S_UO

	turystycznego		
EK_K06	Potrafi odpowiednio wartościować zadania	K_K07	P6S_KO
EK_K07	Wykazuje wrażliwość na naruszanie sfery etyki żywienia	K_K09	P6S_KR
EK_K08	Potrafi formułować opinie dotyczące klientów, konsumentów w kontekście związanym z wykonywanym zawodem	K_K06	P6S_KK

Numer treści	Treści kształcenia / programowe	Odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
	<b>Wykłady/Ćwiczenia</b>	
T_01	<b>Zakres przedmiotu podstawy żywienia.</b> Budowa programu przedmiotu. Zakres nauki o żywieniu człowieka. Charakterystyka wybranych działów nauki o żywieniu człowieka. Żywnienie a zdrowie ludzkie..	K_W01 K_W02 K_W03
T_02	<b>Budowa organizmu ludzkiego.</b> Narządy, układy narządów. Układ szkieletowy. Układ mięśniowy. Układ oddechowy. Układ moczowopłciowy. Układ nerwowy. Układ zmysłów. Powłoka wspólna.	K_W01 K_W02 K_W03 K_U04 K_U05 K_K06 K_K07 K_K08
T_03	<b>Układ pokarmowy człowieka.</b> Jama ustna. Gardło. Przetyk. Żołądek. Jelito cienkie. Jelito grube. Wielkie gruczoły trawienne.	K_W01 K_W02 K_W03 K_U04 K_U05 K_K06 K_K07 K_K08
T_04	<b>Układ krwionośny człowieka.</b> Krew. Serce. Naczynia krwionośne. Fizjologia układu krążenia. Układ chłonny.	K_W01 K_W02 K_W03 K_U04 K_U05 K_K06 K_K07 K_K08
T_05	<b>Zapotrzebowanie energetyczne organizmu człowieka.</b> Metabolizm, anabolizm, katabolizm. Przemiana materii. Bilans energetyczny ustroju. Wartość energetyczna pożywienia.	K_W01 K_W02 K_W03 K_U04 K_U05 K_K06 K_K07 K_K08
T_06	<b>Żywnieniowa charakterystyka cukrowców.</b> Składniki odżywcze pożywienia. Budowa i właściwości węglowodanów. Przemiana węglowodanów. Karmelizacja węglowodanów.	K_W01 K_W02 K_W03 K_U04 K_U05 K_K06 K_K07 K_K08
T_07		K_W01

	<b>Żywnościowa charakterystyka tłuszczów.</b> Budowa właściwości tłuszczów. Przemiana tłuszczów. Rola tłuszczów w żywieniu człowieka. Źródła tłuszczów. Jelczenie tłuszczów.	K_W02 K_W03 K_U04 K_U05 K_K06 K_K07 K_K08
T_08	<b>Żywnościowa charakterystyka białka.</b> Budowa i właściwości białek. Podział białek i ich charakterystyka. Rola białek w żywieniu człowieka. Źródła białek. Bilans azotowy.	K_W01 K_W02 K_W03 K_U04 K_U05 K_K06 K_K07 K_K08
T_09	<b>Charakterystyka witamin rozpuszczalnych w wodzie.</b> Wiadomości ogólne o witaminach. Witaminy z grupy B. Witamina C. Witamina P.	K_W01 K_W02 K_W03 K_U04 K_U05 K_K06 K_K07 K_K08
T_10	<b>Charakterystyka witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.</b> Ogólna charakterystyka witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Karotenoidy i witamina A. Witamina D. Witamina E. Witamina K.	K_W01 K_W02 K_W03 K_U04 K_U05 K_K06 K_K07 K_K08
T_11	<b>Składniki mineralne.</b> Wiadomości ogólna z zakresu tematu. Makroelementy. Mikroelementy. Równowaga kwasowo-zasadowa.	K_W01 K_W02 K_W03 K_U04 K_U05 K_K06 K_K07 K_K08
T_12	<b>Trawienie i wchłanianie składników pokarmowych.</b> Mechanizmy trawienia i wchłaniania w przewodzie pokarmowym. Trawienie i wchłanianie białka. Trawienie i wchłanianie tłuszczów. Trawienie i wchłanianie węglowodanów. Wchłanianie wody i elektrolitów. Wchłanianie witamin.	K_W01 K_W02 K_W03 K_U04 K_U05 K_K06 K_K07 K_K08
T-13	<b>Enzymy i hormony.</b> Gruczoły dokrewne. Charakterystyka oddziaływania gruczołów na organizm. Skóra.	K_W01 K_W02 K_W03 K_U04 K_U05 K_K06 K_K07 K_K08
T_14	<b>Rola wody w organizmie człowieka.</b> Wiadomości ogólne z zakresu tematu. Bilans wodny. Zasady uzupełniania płynów w organizmie.	K_W01 K_W02 K_W03 K_U04 K_U05

		K_K06 K_K07 K_K08
T_15	<b>Cywilizacyjne choroby przemiany materii.</b> Zatrucia pokarmowe. Produkty spożywcze jako nośnik chorób zakaźnych i pasożytów. Zatrucia chemiczne. Choroby przemiany materii. Wrodzone zaburzenia przemiany materii.	K_W01 K_W02 K_W03 K_U04 K_U05 K_K06 K_K07 K_K08
T_16	<b>Normy żywienia i wyżywienia.</b> Fizjologiczne normy zapotrzebowania na składniki odżywcze. Dzienna racja pokarmowa. Ustalanie średniej normy zapotrzebowania. Ustalanie średniej racji pokarmowej.	K_W01 K_W02 K_W03 K_U04 K_U05 K_K06 K_K07 K_K08
T_17	<b>Przyczyny i skutki niedoborów pokarmowych.</b> Prawidłowe żywienie a wady żywienia. Zdrowotne aspekty nieprawidłowego żywienia. Zagadnienie głodu.	K_W01 K_W02 K_W03 K_U04 K_U05 K_K06 K_K07 K_K08
T_18	<b>Prawidłowy skład pożywienia.</b> Wymogi prawidłowego żywienia. Żywienie w okresie ciąży. Żywienie dzieci i młodzieży. Żywienie ludzi w podeszłym wieku.	K_W01 K_W02 K_W03 K_U04 K_U05 K_K06 K_K07 K_K08
T_19	<b>Żywieniowe przyczyny powstawania choroby wieńcowej.</b> Istota choroby wieńcowej. Czynniki ryzyka. Bypas /rewaskularyzacja/. Dieta chroniąca serce.	K_W01 K_W02 K_W03 K_U04 K_U05 K_K06 K_K07 K_K08
T_20	<b>Wybrane zagadnienia otyłości.</b> Identyfikacja otyłości. Ryzyko utraty zdrowia. Leczenie otyłości.	K_W01 K_W02 K_W03 K_U04 K_U05 K_K06 K_K07 K_K08
T_21	<b>Żywienie dietetyczne.</b> Zasady żywienia dietetycznego. Klasyfikacja diet. Charakterystyka diet.	K_W01 K_W02 K_W03 K_U04 K_U05 K_K06 K_K07 K_K08
		K_W01

T_22	<b>Diety specjalistyczne.</b> Diety kliniczne. Diety w sporcie. Diety odchudzające..	K_W02 K_W03 K_U04 K_U05 K_K06 K_K07 K_K08
T_23	<b>Problematyka planowania i oceny żywienia.</b> Zasady planowania żywienia. Podział energetyczności dziennej. Dobór produktów. Kryteria oceny żywienia.	K_W01 K_W02 K_W03 K_U04 K_U05 K_K06 K_K07 K_K08

Metody i formy prowadzenia zajęć	Treści kształcenia i programowe
Wykład z prezentacją multimedialną wybranych zagadnień	
Wykład konwersatoryjny	
Wykład problemowy	
Wykład informacyjny	T_01 – T_23
Dyskusja	
Praca z tekstem	
Metoda analizy przypadków	T_02 – T_23
Uczenie problemowe (Problem-based learning)	
Gra dydaktyczna/symulacyjna	
Metoda ćwiczeniowa	T_02 – T_23
Metoda warsztatowa	
Metoda projektu	
Prezentacja multimedialna	
Demonstracje dźwiękowe i/lub video	
Metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika analizy SWOT, technika drzewka decyzyjnego, metoda „kuli śniegowej”, konstruowanie „map myśli”)	
Inne (jakie?) - ...	
...	

Kryteria oceny w odniesieniu do poszczególnych efektów kształcenia				
Efekt kształcenia	Na ocenę 2	Na ocenę 3	Na ocenę 4	Na ocenę 5
EK_W01	Student/ka nie zna i definiuje podstawowe pojęcia z zakresu żywienia człowieka	Student/ka definiuje na podstawowym pojęciu z zakresu żywienia człowieka	Student/ka poziomie średniozaawansowanym zna i definiuje podstawowe pojęcia z zakresu żywienia człowieka	Student/ka wyczerpująco zna i definiuje podstawowe pojęcia z zakresu żywienia człowieka
EK_W02	Student/ka nie posiada wiedzy dotyczącej własnego zdrowia i profilaktyki	Student/ka w podstawowym zakresie posiada wiedzę dotyczącą własnego zdrowia i profilaktyki	Student/ka na poziomie średniozaawansowanym posiada wiedzę dotyczącą własnego zdrowia i profilaktyki	Student/ka wyczerpująco posiada wiedzę dotyczącą własnego zdrowia i profilaktyki

	najczęściej występujących chorób, nie rozumie znaczenie składników odżywczych w żywieniu człowieka	najczęściej występujących chorób, rozumie znaczenie składników odżywczych w żywieniu człowieka	najczęściej występujących chorób, rozumie znaczenie składników odżywczych w żywieniu człowieka	najczęściej występujących chorób, rozumie znaczenie składników odżywczych w żywieniu człowieka
EK_U03	Student/ka nie posiada wiedzy o współzależności pomiędzy żywieniem a zdrowiem człowieka.	Student/ka w podstawowym zakresie posiada wiedzę o współzależności pomiędzy żywieniem a zdrowiem człowieka.	Student/ka na poziomie dobrym posiada wiedzę o współzależności pomiędzy żywieniem a zdrowiem człowieka.	Student/ka w stopniu pełnym posiada wiedzę o współzależności pomiędzy żywieniem a zdrowiem człowieka.
EK_U04	Student/ka nie ma umiejętności nakierowanych na planowanie i tworzenie prawidłowych diet	Student/ka w podstawowym zakresie ma umiejętność nakierowaną na planowanie i tworzenie prawidłowych diet.	Student/ka na poziomie dobrym ma umiejętność nakierowaną na planowanie i tworzenie prawidłowych diet	Student/ka w stopniu pełnym ma umiejętność nakierowaną na planowanie i tworzenie prawidłowych diet
EK_U05	Student/ka nie ma umiejętności działań profilaktycznych nakierowanych na dobór produktów spożywczych i technik przyrządzania potraw dla potrzeb tworzonych diet celem zabezpieczenia przed wystąpieniem chorób gości i personelu obiektu turystycznego	Student/ka w podstawowym zakresie ma umiejętność działań profilaktycznych nakierowanych na dobór produktów spożywczych i technik przyrządzania potraw dla potrzeb tworzonych diet celem zabezpieczenia przed wystąpieniem chorób gości i personelu obiektu turystycznego	Student/ka na poziomie dobrym ma umiejętność działań profilaktycznych nakierowanych na dobór produktów spożywczych i technik przyrządzania potraw dla potrzeb tworzonych diet celem zabezpieczenia przed wystąpieniem chorób gości i personelu obiektu turystycznego	Student/ka w stopniu pełnym ma umiejętność działań profilaktycznych nakierowanych na dobór produktów spożywczych i technik przyrządzania potraw dla potrzeb tworzonych diet celem zabezpieczenia przed wystąpieniem chorób gości i personelu obiektu turystycznego
EK_K06	Student/ka nie potrafi odpowiednio wartościować zadania	Student/ka w podstawowym zakresie potrafi odpowiednio wartościować zadania	Student/ka na poziomie dobrym potrafi odpowiednio wartościować zadania	Student/ka w stopniu pełnym potrafi odpowiednio wartościować zadania
EK_K07	Student/ka nie wykazuje wrażliwości na naruszanie sfery etyki żywienia	Student/ka w podstawowym zakresie wykazuje wrażliwość na naruszanie sfery etyki żywienia	Student/ka na poziomie dobrym wykazuje wrażliwość na naruszanie sfery etyki żywienia	Student/ka w stopniu pełnym wykazuje wrażliwość na naruszanie sfery etyki żywienia
EK_K08	Student/ka nie potrafi formułować opinii dotyczącej klientów, konsumentów w kontekście związanym z wykonywanym zawodem	Student/ka w podstawowym zakresie potrafi formułować opinie dotyczące klientów, konsumentów w kontekście związanym z wykonywanym zawodem	Student/ka na poziomie dobrym potrafi formułować opinie dotyczące klientów, konsumentów w kontekście związanym z wykonywanym zawodem	Student/ka w stopniu pełnym potrafi formułować opinie dotyczące klientów, konsumentów w kontekście związanym z wykonywanym zawodem

<b>Weryfikacja efektów kształcenia</b>	<b>Symbole EK dla modułujących/przedmiotów</b>
--	--

	W01	W02	U03	U04	U05	K06	K07	K08
Egzamin pisemny								
Egzamin ustny								
Zaliczenie pisemne								
Zaliczenie ustne	X	X	X	X	X	X	X	X
Kolokwium pisemne	X	X	X	X	X	X	X	X
Kolokwium ustne								
Test								
Projekt								
Praca pisemna	X	X	X	X	X	X	X	X
Raport								
Prezentacja multimedialna								
Praca podczas ćwiczeń	X	X	X	X	X	X	X	X
Inne (jakie?) – ...								

Wymiar godzinowy zajęć i pracy studenta	Stacjonarne	Niestacjonarne
1. Wykłady (wspólny udział nauczycieli akademickich i studentów)	15	9
2. Inne formy (wspólny udział nauczycieli akademickich i studentów)	15	9
3. Konsultacje z nauczycielem	-	-
<b>Razem 1+2+3</b>	<b>30</b>	<b>18</b>
4. Praktyki (realizowane samodzielnie przez studentów)	—	—
5. Praca własna studenta (w tym prace domowe i projektowe, przygotowanie się do zaliczenia/egzaminu)	20	32
<b>Razem 4+5</b>	<b>20</b>	<b>32</b>
<b>SUMA 1+2+3+4+5</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>Łącznie punktów ECTS wg planu studiów</b>	<b>2</b>	

<b>Literatura podstawowa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gawęcki J., Hryniewiecki L.: Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywnieniu t.1.</li> <li>– PWN, Warszawa 2003.</li> <li>– Hasik J., Gawęcki J.: Żywnienie człowieka zdrowego i chorego t.2. PWN, Warszawa 2000.</li> </ul>
<b>Literatura uzupełniająca</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gawęcki J., Hryniewiecki L.: Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywnieniu t.1.PWN, Warszawa 2003.</li> <li>– Hasik J., Gawęcki J.: Żywnienie człowieka zdrowego i chorego t.2. PWN, Warszawa 2000.</li> </ul>