

KARTA KURSU

Nazwa	Podstawy zdrowego żywienia
Nazwa w j. ang.	Basics of healthy nutrition

Koordynator	Dr inż. Renata Muchacka	Zespół dydaktyczny
		Dr hab. Grzegorz Formicki, Prof. UP Dr hab. Waldemar Szaroma, Prof. UP Dr hab. Agnieszka Greń, Prof. UP Dr Zofia Goc Dr inż. Renata Muchacka Doktoranci
Punktacja ECTS*	2	

Opis kursu (cele kształcenia)

Wprowadzenie do nauki o żywności: składniki pokarmowe, żywność ekologiczna, żywność pierwotna i wysokoprzetworzona, żywność funkcjonalna, żywność GMO i produkty żywnościowe z dodatkiem GMO, dodatki do żywności. Poznanie współzależności między pożywieniem a jego przemianą w organizmie. Zapoznanie się z fizjologią trawienia i wchłaniania pokarmów. Zapoznanie się z pojęciami i zasadami racjonalnego żywienia, klasyfikacją i charakterystyką diet konwencjonalnych i niekonwencjonalnych. Przedstawienie zasad prawidłowego odżywiania się i stylu życia, które mają obecnie największy wpływ na zdrowie ludzi. Poznanie zaleceń żywieniowych, opartych na aktualnym stanie wiedzy oraz norm zapotrzebowania różnych grup ludności na energię i składniki odżywcze, prowadzących ku optymalnej diecie będącej warunkiem zdrowia. Przedstawienie zagrożeń dla zdrowia wynikających ze złego odżywiania i braku aktywności fizycznej oraz wykazanie zależności pomiędzy tymi czynnikami a występowaniem najważniejszych chorób tzw. cywilizacyjnych.

Warunki wstępne

Wiedza	Wiedza dotycząca budowy chemicznej składników odżywczych: węglowodanów, białek, tłuszczów, rodzajów makro- i mikroelementów oraz ich roli w organizmie. Wiedza z fizjologii człowieka na poziomie programu studiów I stopnia, rozszerzona z zakresu czynności układu pokarmowego (trawienie, wchłanianie, metabolizm poszczególnych składników pokarmowych). Znajomość związku pomiędzy metabolizmem węglowodanów, lipidów i białek oraz umiejętność powiązania poszczególnych przemian z kluczowymi narządami i tkankami organizmu ludzkiego.
Umiejętności	Praca w grupie, sporządzanie notatek, wyciąganie wniosków na podstawie obserwacji.
Kursy	

Efekty kształcenia

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01 Zna związki chemiczne występujące w pożywieniu i ich wpływ na organizm.	K_W01
	W02 Zna budowę i rozumie funkcjonowanie układu pokarmowego człowieka.	K_W02
	W03 Posiada wiedzę na temat najczęstszych chorób cywilizacyjnych i społecznych oraz problemów zdrowotnych wynikających z nieprawidłowego odżywiania się.	K_W03
	W04 Zna zasady racjonalnego żywienia oraz skutki zdrowotne nieprawidłowego odżywiania się.	K_W03
	W05 Posiada wiedzę dotyczącą diet konwencjonalnych i niekonwencjonalnych.	K_W03

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Umiejętności	U01 Potrafi ułożyć właściwą dietę odpowiednią dla wieku, rodzaju aktywności fizycznej itp.	K_U03, K_U05
	U02 Potrafi zaplanować i wykonać pod kierunkiem opiekuna zadania badawcze lub ekspertyzy dotyczące dietetyki.	K_U03
	U03 Potrafi dobierać w dyskusji właściwe argumenty, analizuje zachowania własne i innych ludzi dla uzyskania większej skuteczności w porozumiewaniu się.	K_U014

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	K01 Rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia się, doskonalenia warsztatu pracy, podnoszenia i uzupełniania kwalifikacji i kompetencji zawodowych, planuje swój rozwój zawodowy.	K_K01
	K02 Dbą o swoje zdrowie i jest dobrym przykładem postawy prozdrowotnej.	K_K02
	K03 Rozumie potrzebę zdrowego odżywiania się i stosuje ją w życiu codziennym.	K_K02

Organizacja											
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach									
		A		K		L		S		P	E
Liczba godzin	5	10									

Opis metod prowadzenia zajęć

Wykład, ćwiczenia praktyczne, projekty, dyskusja, prezentacja multimedialna

Formy sprawdzania efektów kształcenia

	E – learning	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Inne
W01						X	X	X					
W02						X	X	X					
W03						X	X	X					
W04						X	X	X					
W05						X	X	X					
U01						X	X	X					
U02						X	X	X					
U03						X	X	X					
K01								X					
K02								X					
K03							X	X					

Kryteria oceny	Z – zaliczenie bez oceny Dyskusja, przygotowywanie przez studentów projektu lub prezentacji na podany temat oraz wykonywanie w podgrupach zadań praktycznych
Uwagi	Wykład – obowiązkowa obecność, kontrola obecności na każdych zajęciach. Laboratorium – obowiązkowa obecność, kontrola obecności na każdych zajęciach.

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

Tematyka wykładów:

1. Charakterystyka poszczególnych składników pokarmowych. Współzależności między pożywieniem a jego przemianą w organizmie.
2. Żywność ekologiczna, żywność pierwotna i wysokoprzetworzona, żywność funkcjonalna, żywność GMO i produkty żywnościowe z dodatkiem GMO, dodatki do żywności.
3. Podstawowe pojęcia i zasady dotyczące żywienia człowieka.

Tematyka ćwiczeń:

1. BMI, należna masa ciała, pomiary antropometryczne, wartość energetyczna pokarmów, podstawowa przemiana materii, całkowite dobowe zapotrzebowanie energetyczne.
2. Normy żywienia i wyżywienia. Podział produktów spożywczych, charakterystyka wartości odżywczych składników pokarmowych. Zasady planowania i oceny żywienia różnych grup ludności.
3. Zawartość poszczególnych składników pokarmowych w pożywieniu. Tabele kaloryczności pokarmów.
4. Żywność podstawowa. Klasyfikacja i charakterystyka diet.
5. Diety odchudzające. Diety niekonwencjonalne.
6. Zagrożenia dla zdrowia wynikających ze złego odżywiania.

Wykaz literatury podstawowej

Gawęcki J. *Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*. PWN Warszawa, 2010.
Ciborowska H., Rudnicka A. *Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka*. PZWL Warszawa, 2007.
Gertig. H., Przysławski J. *Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu*. PZWL Warszawa, 2007
Słowińska – Lisowska M., Sobiech K.A.: *Dieta sportowców*. Wyd. II. AWF Wrocław, 2000.
Bączyk S., Szczęśniak Ł. *Racjonalne żywienie człowieka*. PWN Poznań, 1990.
Kierst W. *Nauka o żywieniu zdrowego i chorego człowieka*. PZWL Warszawa, 1989.
Ziemlański Ś. *Normy żywienia człowieka. Fizjologiczne podstawy*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2001.

Wykaz literatury uzupełniającej

Muchacka R. *Żywność organizmu a jakość życia i zdrowia. Poradnik dla studentów kierunków: nauk przyrodniczych i nauk o człowieku*. Wydawnictwo Attyka, Kraków 2014.

Muchacka R. *Jakość życia i zdrowia współczesnego człowieka. Przewodnik po literaturze dla studentów kierunków: nauk przyrodniczych i nauk o człowieku*. Wydawnictwo Attyka, Kraków 2014.

Hames B. D., Hooper N. M. *Krótkie wykłady z biochemii*. PWN Warszawa, 2004 i kolejne wydania.

Manikowski W., Weidner S. (red.). *Biochemia kręgowców*. PWN Warszawa, 2005 i kolejne wydania.

Murray K.R., Granner K.D., Rodwell W.V. *Biochemia Harpera*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa, 2010.

Stryer L. *Biochemia*. PWN Warszawa 2003.

Gawęcki J., Jeszka J (red). *Energia w żywności i żywieniu*. Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, Poznań 2010.

Gawęcki J. (red). *Witaminy*. Wydawnictwo Akademii Rolniczej im. Augusta Cieszkowskiego w Poznaniu, Poznań 2002.

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	5
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	10
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	10
Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	10
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	5
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	10
	Przygotowanie do egzaminu	
Ogółem bilans czasu pracy		50
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		2