



## Żywnienie człowieka

<b>1. METRYCZKA</b>	
<b>Rok akademicki</b>	<b>2022/2023</b>
<b>Wydział</b>	<b>Medyczny</b>
<b>Kierunek studiów</b>	<b>Higiena Stomatologiczna</b>
<b>Dyscyplina wiodąca</b> <i>(zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)</i>	<b>Nauki Medyczne</b>
<b>Profil studiów</b> <i>(ogólnoakademicki/praktyczny)</i>	<b>ogólnoakademicki</b>
<b>Poziom kształcenia</b> <i>(I stopnia/II stopnia/ jednolite magisterskie)</i>	<b>I stopnia</b>
<b>Forma studiów</b> <i>(stacjonarne/niestacjonarne)</i>	<b>stacjonarne</b>
<b>Typ modułu/przedmiotu</b> <i>(obowiązkowy/fakultatywny)</i>	<b>podstawowy</b>
<b>Forma weryfikacji efektów uczenia się</b> <i>(egzamin/zaliczenie)</i>	<b>Zaliczenie pisemne testowe</b>
<b>Jednostka/jednostki prowadząca/e</b> <i>(oraz adres/y jednostki/jednostek)</i>	Wydział Nauki o Zdrowiu Zakład Żywnienia Człowieka Tel./Faks: (0-22) 836 09 13 ul. Erazma Ciołka 27

„Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu, przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.”

	01-445 Warszawa ztc@wum.edu.pl
<b>Kierownik jednostki/kierownicy jednostek</b>	Kierownik: dr hab. I. Traczyk
<b>Koordinator przedmiotu</b> (tytuł, imię, nazwisko, kontakt)	dr Ewa Michota-Katulska; ewa.michota-katulska@wum.edu.pl
<b>Osoba odpowiedzialna za sylabus</b> (imię, nazwisko oraz kontakt do osoby, której należy zgłaszać uwagi dotyczące sylabusu)	dr Ewa Michota-Katulska; ewa.michota-katulska@wum.edu.pl
<b>Prowadzący zajęcia</b>	dr Ewa Michota-Katulska dr Magdalena Zegan

## 2. INFORMACJE PODSTAWOWE

<b>Rok i semestr studiów</b>	Rok III, semestr 6	<b>Liczba punktów ECTS</b>	1
<b>FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ</b>		<b>Liczba godzin</b>	<b>Kalkulacja punktów ECTS</b>
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim</b>			
wykład (W)		10	0,5
seminarium (S)		-	
ćwiczenia (C)		-	
e-learning (e-L)		-	
zajęcia praktyczne (ZP)		-	
praktyka zawodowa (PZ)		-	
<b>Samodzielna praca studenta</b>			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		10	0,5

## 3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Dostarczenie wiedzy na temat uwarunkowań środowiskowych, ze szczególnym uwzględnieniem
----	--

„Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu, przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.”

	żywienia, chorób zębów, przyzębia i błony śluzowej jamy ustnej
C2	Dostarczanie wiedzy w zakresie podstaw żywienia człowieka w zdrowiu i chorobie
C3	Zapoznanie z metodami oceny ryzyka żywieniowego.

#### 4. EFEKTY UCZENIA SIĘ

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
--------------------------	-------------------

##### Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

W1/ HS_W03	zna i rozumie budowę i funkcje organizmu człowieka a także metody oceny stanu zdrowia oraz objawy i przyczyny wybranych zaburzeń i zmian chorobowych, w zakresie właściwym dla programu kształcenia
W2/ HS_W10	zna podstawy wzajemnych oddziaływań pomiędzy zębami, przyzęciem oraz pozostałymi elementami środowiska jamy ustnej i czynnikami zewnętrznymi w zdrowiu i chorobie
W3/ HS_W16	zna i rozumie teoretyczne podstawy działań interwencyjnych wobec jednostek oraz grup społecznych, a także zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia
W4/ HS_W23	zna specyfikę promocji zdrowia jamy ustnej

##### Umiejętności – Absolwent potrafi:

U1 / HS_U18	wykorzystuje mierniki stanu zdrowia w analizie stanu zdrowia populacji i definiowaniu problemów zdrowotnych populacji
U2/ HS_U19	identyfikuje zagrożenia środowiskowe dla zdrowia populacji
U3/ HS_U42	przeprowadza analizę wybranych uwarunkowań problemów zdrowotnych i społecznych

##### Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

K1/ HS_K03	rozpoznawania problemów, które są poza zakresem jego kompetencji i wiedzy do kogo zwrócić się o pomoc, z uwzględnieniem umiejętności współpracy w zespole interdyscyplinarnym
------------	---

#### 5. Zajęcia

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
W1-Wykład	Zapotrzebowanie człowieka na energię. Bilans energetyczny. <b>Wartość energetyczna pożywienia. Makroskładniki pokarmowe</b> (białko, tłuszcz, węglowodany) – rola, źródła pokarmowe, niedobory, nadmiar, zapotrzebowanie. <b>Zasady racjonalnego żywienia człowieka w zależności od wieku. Najczęstsze błędy żywieniowe w Polsce. Konsekwencje nieprawidłowego odżywiania</b> (choroby dietozależne- przyczyny, postępowanie dietetyczne)	HS_W03, HS_U18, HS_W16, HS_U19, HS_U42, HS_K03
W2-Wykład	<b>Ogólna ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia.</b> Wywiad żywieniowy, historia występowania chorób. Badanie ogólnolekarskie (kliniczne objawy niedoborów składników pokarmowych). Badania antropometryczne (ocena podstawowych rozmiarów ciała: masa ciała,	HS_W03, HS_U18, HS_K03

„Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu, przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.”

	wysokość, <b>BMI</b> i jego interpretacja, ocena spadku masy ciała; ocena składu ciała: <b>typy otyłości</b> : obwód talii, bioder, współczynnik WHR, typy otyłości, obwód mięśnia ramienia). Badania biochemiczne	
W3-Wykład	<b>Składniki mineralne i witaminy ze szczególnym uwzględnieniem roli fluoru</b> – rola, źródła, objawy i następstwa niedoborów. <b>Gospodarka wapniowo-fosforanowa</b>	HS_W03, HS_U18
W4-Wykład	<b>Żywnienie w chorobach zębów</b> (próchnica, ubytki niepróchnicowego pochodzenia tj. abrazja, demastykacja, atrycja, erozja ). Żywnieniowe czynniki determinujące proces próchnicotwórczy. Próchnicotwórczość pożywienia: skład diety, forma węglowodanu, czynniki ochronne pożywienia, czynniki fizyczne pokarmu (tj. konsystencja, rozdrobnienie, adhezyjność, twardość, włóknistość), sztuczne środki słodzące. Żywnieniowa profilaktyka próchnicy w zależności od wieku, stanu fizjologicznego (kobiety ciężarne, karmiące, osoby starsze), stanu zdrowia (cukrzyca, choroby zapalne jelit, narkomania itp.). Wpływ różnych składników pożywienia oraz konsystencji pokarmu na występowanie ubytków niepróchnicowego pochodzenia – profilaktyka żywieniowa	HS_W10, HS_W23, HS_U19, HS_U42, HS_K03
W5-Wykład	<b>Żywnienie w chorobach przyzębia i błony śluzowej jamy ustnej.</b> Częstość występowania. Przyczyny żywieniowe. Rola diety w występowaniu i profilaktyce chorób przyzębia (niedobory żywieniowe, skład diety, czynniki fizyczne pokarmu. Choroby przyzębia a choroby układu krążenia. Rola diety w występowaniu i profilaktyce chorób błony śluzowej jamy ustnej (afty, zapalenie kątów ust, leukoplakia, język geograficzny, zmniejszone wydzielanie śliny, zwiększone wydzielanie śliny, zespół pieczenia jamy ustnej, objawy niedoborów witamin składników mineralnych w jamie ustnej tj wit. B <sub>2</sub> , PP, C, Fe	HS_W10, HS_W23, HS_U19, HS_U42, HS_K03

## 6. LITERATURA

### Obowiązkowa

- Jarosz M. (red.) Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu, Wydawnictwo Instytutu żywności i Żywnienia, Warszawa 2018
- Gawęcki J. Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2017
- Grzymisławski M, Gawęcki J. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2017
- Bernertt LV. Dieta i odżywianie w: Asystowanie w stomatologii. Podręcznik dla asystentek i higienistek stomatologicznych. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2006

### Uzupełniająca

- Jarosz M. (red.) Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa 2020
- Felton A, Chapman A, Felton S, Zdrowie jamy ustnej. Edukacja i promocja. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011
- Boniecka I, Florczak M, Nowak M. Rola żywienia w zapobieganiu i leczeniu wybranych chorób błony śluzowej jamy ustnej (skrypt). Oficyna Wydawnicza Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, Warszawa 2009

„Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu, przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.”

<b>7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ</b>		
<b>Symbol przedmiotowego efektu uczenia się</b>	<b>Sposoby weryfikacji efektu uczenia się</b>	<b>Kryterium zaliczenia</b>
HS_W03	Sprawdzian w formie testowej na zakończenie zajęć	Poniżej 65% (2,0 ndst); 65% - 72% punktów (3,0 dst); 73% - 79% punktów (3,5 ddb.); 80% - 86% punktów (4,0 db); 87% - 94% punktów (4,5 pdb); równe i powyżej 95% punktów (5,0 bdb.)
HS_W10	Sprawdzian w formie testowej na zakończenie zajęć	j.w.
HS_W16	Sprawdzian w formie testowej na zakończenie zajęć	j.w.
S_W23	Sprawdzian w formie testowej na zakończenie zajęć	j.w.
HS_U18	Sprawdzian w formie testowej na zakończenie zajęć	j.w.
HS_U19	Sprawdzian w formie testowej na zakończenie zajęć	j.w.
HS_U42	Sprawdzian w formie testowej na zakończenie zajęć	j.w.
HS_K03	Sprawdzian w formie testowej na zakończenie zajęć	j.w.

<b>8. INFORMACJE DODATKOWE</b> <i>(informacje istotne z punktu widzenia nauczyciele niezawarte w pozostałej części sylabusu, np. czy przedmiot jest powiązany z badaniami naukowymi, szczegółowy opis egzaminu, informacje o kole naukowym)</i>
-

„Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu, przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.”