



Żywnienie człowieka

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2023/2024
Wydział	Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca <i>(zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)</i>	nauki o zdrowiu
Profil studiów <i>(ogólnoakademicki/praktyczny)</i>	praktyczny
Poziom kształcenia <i>(I stopnia/II stopnia/ jednolite magisterskie)</i>	II stopnia
Forma studiów <i>(stacjonarne/niestacjonarne)</i>	stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu <i>(obowiązkowy/fakultatywny)</i>	obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się <i>(egzamin/zaliczenie)</i>	Egzamin
Jednostka/jednostki prowadząca/e <i>(oraz adres/y jednostki/jednostek)</i>	Zakład Zdrowia Publicznego, ul. J. Nielubowicza 5, 02-097 Warszawa
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Prof. dr hab. Mariusz Gujski
Koordinator przedmiotu <i>(tytuł, imię, nazwisko, kontakt)</i>	dr hab. inż. Iwona Traczyk, iwona.traczyk@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus <i>(imię, nazwisko oraz kontakt do osoby, której należy zgłaszać uwagi dotyczące sylabusu)</i>	dr hab. inż. Iwona Traczyk, iwona.traczyk@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	dr hab. inż. Iwona Traczyk

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	I rok, II semestr	Liczba punktów ECTS	3.0
------------------------------	-------------------	----------------------------	-----

FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ	Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim		
wykład (W)	30	1.2
seminarium (S)	20	0.8
ćwiczenia (C)		
e-learning (e-L)		
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	25	1

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Pogłębienie wiedzy nt wartości odżywczej żywności.
C2	Pogłębienie wiedzy nt. funkcji witamin i składników mineralnych.
C3	Zapoznanie studentów z elementami nutrigenetyki.
C4	Zwrócenie uwagi studentów na nowe składniki żywności.
C5	Pogłębienie wiedzy na temat baz wartości odżywczych żywności i norm żywienia oraz możliwości ich wykorzystania.

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ

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

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

W06	Wyjaśnia procesy trawienia i wchłaniania oraz przemiany składników pokarmowych.
W18	Wyjaśnia znaczenie i rolę prozdrowotną wybranych składników odżywczych oraz różnych grup produktów spożywczych.
W71	Potrafi omówić znaczenie polimorfizmu genetycznego populacji ludzkiej dla oceny odpowiedzi metabolicznej na składniki diety
W81	Definiuje i rozpoznaje problemy żywieniowe osoby zdrowej i uwzględnia je w planowaniu odpowiedniego postępowania dietetycznego opartego na najlepszych, dostępnych dowodach naukowych.
W85	Zna podstawowe zalecenia dotyczące aktywności fizycznej
W86	Zna składniki antyodżywcze występujące w żywności, definiuje izomery trans kwasów tłuszczowych oraz potrafi omówić ich wpływ na organizm

Umiejętności – Absolwent potrafi:

U84	Wyjaśnia wpływ na organizm nadmiaru i niedoboru składników odżywczych i o działaniu fizjologicznym
U85	Wyjaśnia proces metabolizmu składników odżywczych

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

K01	Posiada świadomość ograniczeń swojej wiedzy.
K06	Jest zainteresowany wpływem sposobu żywienia na przebieg procesów metabolicznych i zdaje sobie sprawę zasadności wykorzystywania tych uwarunkowań w planowaniu postępowania dietetycznego u pacjentów.
K39	Jest świadomy własnych ograniczeń i wie, kiedy zwrócić się do ekspertów
K45	Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną.

5. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
W1	Wprowadzenie do żywienia człowieka	K45
W2	Gospodarka energetyczna	W06
W3	Metabolizm węglowodanów	W06, W18, K06
W4	Transport i metabolizm tłuszczów	W06, W18, K06
W5	Metabolizm białek i aminokwasów	W06, W18, K06
W6	Funkcje składników mineralnych w organizmie człowieka	W06, W18, K06
W7	Witaminy z grupy B w metabolizmie składników odżywczych	W06, W18, K06
W8	Witaminy antyoksydacyjne rola i znaczenie	W06, W18, W86, K06
W9	Wpływ żywienia na mechanizmy odpowiedzi immunologicznej	W81, U85, K06
W10	Podstawy nutrigenetyki	W71, E_K06
W11	Nowa żywność w żywieniu człowieka	W18, E_K39, U84, K01, K39
W12	Rola i znaczenie wybranych grup żywności/dodatków w żywieniu człowieka	W06, W18, W86
W13	Normy żywienia i tabele wartości odżywczych żywności	W06, W18, W81,
W14	Produktowe zalecenia żywieniowe w Polsce i na świecie	W18, K06
W15	Prawidłowe żywienie i aktywność fizyczna - filary zdrowia	W85, K39, K45
S1	Izomery trans kwasów tłuszczowych (naturalne i powstające podczas przetwarzania żywności)	W86, K06, K45
SS2	Substancje antyodżywcze w żywności	W86, K06, K45
S3	Gospodarka wodno-elektrolitowa	W81, U84, K06
S4	Błonnik pokarmowy	W81, W86, K06
S5	Witaminy praca z artykułami naukowymi	W06, W18, U84, U85, K06, K45
S6	Rola i znaczenie witaminy D, K i wapnia w żywieniu człowieka	W06, W18, U84, U85, K06, K45
S7	Składniki mineralne praca z artykułami naukowymi	W06, W18, U84, U85, K06, K45

S8	Gęstość energetyczna i odżywcza diety	W06, W18, U84, U85, K06, K45
S9	Programy komputerowe do planowania i oceny żywienia w opinii studentów	K01, K39
S10	Wyzwania przed żywieniem człowieka w opinii studentów -dyskusja	K01, K39

6. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Appelton A., Vanbergen O. Metabolizm i żywienie. Edra Urban & Partner, Wrocław, 2017
2. Langley-Evans S. Żywienie. (red. wyd. polskiego Jarosz M.), Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014
3. Poniewierka E. (red). Dietetyka oparta na dowodach. MedPharm Polska, 2016
4. Jarosz M. (red): Normy żywienia człowieka 2018. <https://ncez.pl/upload/normy-net-1.pdf>
5. Kunachowicz H., i in.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL, Warszawa 2017
6. Kibil, I., Wege. Dieta Roślinna w praktyce. 2018, Warszawa.

Uzupelniająca

1. Gibney MJ, et al. Introduction to human nutrition. Second edition. Wiley-Blackwell, 2010

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
W18, W81, W86, K06, U84, U85, K01, K39, K45,	Przedstawienie przygotowanej w zespole prezentacji na wybrany temat (spośród tematów seminarium), udział w dyskusji	Pozytywna ocena z prezentacji,
W06, W1W71, 8, W81, W85, W86, U84, U85, K01, K06, K39, K45,	Uzyskanie pozytywnego wyniku na egzaminie końcowym (test).	Uzyskanie co najmniej 65% możliwych do uzyskania pkt.

INFORMACJE DODATKOWE

W ramach samokształcenia student zostanie poproszony o przygotowanie w zespole prezentacji dotyczącej tematyki seminarium i zaprezentowanie jej podczas zajęć.

Student zostanie poproszony o przygotowanie się do zajęć na poszczególne seminaRIA, w stopniu umożliwiającym udział w dyskusji.

Warunkiem przystąpienia do testu jest zaliczenie zajęć seminaryjnych.