



Fizjologiczne i praktyczne aspekty wyboru żywności

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2024/2025
Wydział	Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca	Nauk o zdrowiu (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)
Profil studiów	praktyczny
Poziom kształcenia	II stopnia
Forma studiów	niestacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	zaliczenie
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Żywienia Człowieka Ul. Erazma Ciołka 27, 01-445 Warszawa
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Dr Beata Sińska
Koordinator przedmiotu	Dr Beata Sińska beata.sińska@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	Dr Beata Sińska beata.sińska@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	Dr Beata Sińska

2. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Rok i semestr studiów	I mgr ns, II semestr	Liczba punktów ECTS	2,00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			

wykład (W)	10	1,0
seminarium (S)	10	1,0
ćwiczenia (C)		
e-learning (e-L)		
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Pogłębienie wiedzy nt. fizjologii regulacji pobierania pokarmów i zmysłów jako stymulatorów zachowań żywieniowych
C2	Dogłębne poznanie i zrozumienie wpływu przetwarzania żywności na jej cechy sensoryczne i wpływu sensorycznych mechanizmów regulacji spożycia pokarmów
C3	Pogłębienie wiedzy o aktualnych trendach w zaleceniach żywieniowych na przykładzie diety planetarnej
C4	Pogłębienie wiedzy o żywieniu i dobrych nawykach kulinarnych w profilaktyce i terapii żywieniowej
C5	Usystematyzowanie wiedzy nt. medycyny stylu życia i jej znaczeniu w prewencji i leczeniu niezakaźnych chorób przewlekłych, w tym znaczenia medycyny kulinarnej i jej wykorzystania w prewencji niezakaźnych chorób przewlekłych

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ

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

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

E_W61	Definiuje podstawowe zmysły człowieka i zna ich rolę w wyborze żywności oraz fizjologiczne regulacje pobierania pokarmu.
E_W62	Zna metody oceny sensorycznej produktów i potraw i zmiany zachodzące podczas obróbki technologicznej żywności i ich wpływ na wartość sensoryczną i odżywczą potraw.
E_W74	Zna i opisuje zasady chronożywienia.
E_W75	Zna zasady marketingu sensorycznego i gastrofizyki.
E_W76	Definiuje znaczenie wpływu składników pokarmowych na regulacje przyjmowania pożywienia.
E_W78	Definiuje pojęcie i znaczenie medycyny kulinarnej oraz medycyny stylu życia.
E_W79	Zna techniki dopasowywania i przekazu treści w zależności od grupy.

Umiejętności – Absolwent potrafi:

E_U67	Identyfikuje i wykorzystuje w praktyce wpływ czynników zewnętrznych na wybory żywieniowe.
E_U68	Stosuje wybrane metody oceny sensorycznej.

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

E_K01	Posiada świadomość ograniczeń swojej wiedzy.
E_K14	Świadomy potrzeby stałego uzupełniania i pogłębiania wiedzy.

5. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
WYKŁADY		
W1	Regulacja pobierania pokarmu. Fizjologiczne aspekty wyboru żywności. Praktyczne aspekty wyboru żywności.	E_W61; E_W74; E_W75; E_U67; E_K01; E_K14
W2	Ocena sensoryczna i organoleptyczna żywności.	E_W62; E_U68; E_K01; E_K14
W3	Nutrisensoryka. Zmysły jako stymulatory zachowań żywieniowych.	E_W61; E_W74; E_W75; E_U67; E_K01; E_K14
SEMINARIA		
S1	Gastrofizyka. Sytość sensoryczna.	E_W61; E_U67; E_K01; E_K14
S2	Dieta planetarna i jej implementacja w polskiej diecie. Medycyna kulinarna jako narzędzie edukacji żywieniowej.	E_W78; E_W79; E_K01; E_K14
S3	Medycyna kulinarna w praktyce. Medycyna kulinarna i jej wykorzystanie w prewencji niezakaźnych chorób przewlekłych	E_W78; E_W79; E_K01; E_K14

6. LITERATURA

Obowiązkowa

- Śliż D., A. Mamcarz A., Medycyna stylu życia, PZWL, 2018
- Willett W., Rockström J., Loken B. i wsp. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet 2019; 393: 447-92.
- Baryłko-Pikielna N., Matuszewska I., Sensoryczne badania żywności. Podstawy-metody-zastosowania, Wyd. Naukowe, PTŻŻ, Kraków, 2009
- Badowska-Kozakiewicz AM., Fizjologia człowieka w zarysie zintegrowane podejście, Wyd. PZWL, Warszawa 2019
- Gawęcki J., Baryłko-Pikielna N., Zmysły a jakość żywności i żywienia, Wyd. AR, Poznań, 2007

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
E_W6; E_W62; E_W74; E_W75; E_W76; E_W78; E_W79; E_U67; E_U68; E_K01;	Przygotowanie prac pisemnych na zadane tematy przez prowadzącego zajęcia.	Obecność na 80% seminariach. Czynny udział na zajęciach. Terminowe oddanie prac pisemnych.

8. INFORMACJE DODATKOWE

(tu należy zamieścić 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)

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.

UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich