

Żywnienie człowieka

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2024/2025		
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>	niestacjonarne		
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. A. Pawińskiego 3c, 02-106 Warszawa	Zakład Żywnienia Człowieka, ul. Ciołka 27, 01 - 445 Warszawa	
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Prof. dr hab. Mariusz Gujski	Dr Beata Sińska	
Koordynator przedmiotu <i>(tytuł, imię, nazwisko, kontakt)</i>	Prof. 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>	Prof. dr hab. inż. Iwona Traczyk, iwona.traczyk@wum.edu.pl		
Prowadzący zajęcia	Prof. dr hab. inż. Iwona Traczyk, dr Alicja Kucharska, dr Beata Sińska		

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	I rok, II semestr	Liczba punktów ECTS	4.0
------------------------------	-------------------	----------------------------	-----

FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ	Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim		
wykład (W)	12	0.48
seminarium (S)	10	0.4
ćwiczenia (C)		
e-learning (e-L)		
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	78	3.12

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:

W05	Wyjaśnia procesy trawienia i wchłaniania oraz przemiany składników pokarmowych.
W17	Wyjaśnia znaczenie i rolę prozdrowotną wybranych składników odżywczych oraz różnych grup produktów spożywczych.
W68	Potrafi omówić znaczenie polimorfizmu genetycznego populacji ludzkiej dla oceny odpowiedzi metabolicznej na składniki diety.
W77	Definiuje i rozpoznaje problemy żywieniowe osoby zdrowej i uwzględnia je w planowaniu odpowiedniego postępowania dietetycznego opartego na najlepszych, dostępnych dowodach naukowych.
W81	Zna składniki antyodżywcze występujące w żywności, definiuje izomery trans kwasów tłuszczowych oraz potrafi omówić ich wpływ na organizm.

Umiejętności – Absolwent potrafi:

U71	Wyjaśnia wpływ na organizm nadmiaru i niedoboru składników odżywczych i o działaniu fizjologicznym
-----	--

U70	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.
K36	Jest świadomy własnych ograniczeń i wie, kiedy zwrócić się do ekspertów.

5. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
W1	Metabolizm energetyczny i węglowodanów	W05, W17, K06
W2	Transport i metabolizm tłuszczów	W05, W17, K06
W3	Transport i metabolizm białek i aminokwasów	W05, W17, K06
W4	Funkcje składników mineralnych w organizmie człowieka	W05, W17, K06
W5	Witaminy w metabolizmie składników odżywczych, rola i znaczenie witamin antyoksydacyjnych	W05, W17, K06
W6	Wpływ żywienia na mechanizmy odpowiedzi immunologicznej, wybrane zagadnienia nutrigenetyki	W05, W17, W69, W81, U70, K06
S1	Diety roślinne – analiza korzyści i zagrożeń, zasady bilansowania diet roślinnych	W17, W77, W81
S2	Roślinne alternatywy produktów zwierzęcych – analiza wartości żywieniowo -zdrowotnej	W17, W77
S3	Diety alternatywne – korzyści i zagrożenia	W17, W77
S4	Biodostępność żelaza w racjach pokarmowych	W17, W77

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 2020. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny
https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy_zywienia_2020web-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, Waszawa.

Uzupełniająca

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

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
-----------------------	--	----------------------

efektu uczenia się		
W17, W77, W81, K06, U71, U70, K01, K36	Udział w dyskusji. Obserwacja przez nauczyciela.	Obecność na zajęciach Aktywny udział w zajęciach
W05, W17, W68, W81, U70, U71, K06	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 semina, w stopniu umożliwiającym udział w dyskusji.

Warunkiem przystąpienia do testu jest udział w seminariach i zaliczenie zajęć seminaryjnych.