

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.  
BRONISŁAWA CZECHA  
W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016*

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Turystyka przygodowa

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                    |
|-----------------------------------------|--------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Żywienie człowieka |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Human Nutrition    |
| KOD PRZEDMIOTU                          | TIR812 ASA9        |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty ogólne  |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 2.00               |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski             |
| SEMESTRY                                | 3                  |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | INNE | – |
|---------|--------|-----------|------------|------|---|
| 3       | 15     | 15        | 0          | 0    | 0 |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Zapoznanie z podstawami nauki o żywieniu człowieka

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 Podstawy biochemii i fizjologii człowieka

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Posiada wiedzę w zakresie biochemicznych i fizjologicznych podstaw nauki o żywieniu człowieka oraz żywieniowych uwarunkowań stanu zdrowia
- EK2 Wiedza: Zna teoretyczne podstawy działań w zakresie poprawy sposobu żywienia i stanu zdrowia
- EK3 Wiedza: Zna zasady promocji zdrowia poprzez racjonalny model żywienia i rolę sposobu żywienia jako kluczowego aspektu zdrowego stylu życia
- EK4 Wiedza: Ma podstawową wiedzę i zna terminologię nauk o żywieniu i zdrowiu
- EK5 Wiedza: Potrafi posługiwać się podstawowymi metodami i narzędziami planowania i oceny sposobu żywienia
- EK6 Wiedza: Umie analizować zalecenia i normy żywieniowe oraz interpretować niektóre wskaźniki stanu odżywienia
- EK7 Wiedza: Potrafi opracować rację pokarmową z uwzględnieniem zaleceń i norm żywieniowych
- EK8 Wiedza: Potrafi zdiagnozować błędy i nieprawidłowości w sposobie żywienia
- EK9 Kompetencje społeczne: Jest zorientowany na wzbogacanie wiedzy żywieniowej i dbałość o zdrowy sposób żywienia
- EK10 Kompetencje społeczne: Jest zdolny do rozwiązywania niektórych problemów zdrowotnych poprzez podejmowanie racjonalnych zachowań żywieniowych

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### WYKŁAD

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                        | LICZBA GODZIN |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1 | Wartość odżywcza i rola białek w żywieniu człowieka. Konsekwencje zdrowotne nie zrównoważonego bilansu azotowego.                                                                             | 2             |
| W2 | Znaczenie węglowodanów w żywieniu człowieka. Właściwości funkcjonalne włókna pokarmowego. Indeks glikemiczny produktów a żywienie człowieka zdrowego oraz profilaktyka chorób metabolicznych. | 2             |
| W3 | Kwasy tłuszczowe nasycone i nienasycone rola w etiologii i profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych. Właściwości biologiczne cholesterolu i oksysteroli.                                      | 4             |
| W4 | Patofizjologiczne właściwości wolnych rodników. Antyoksydanty żywieniowe w profilaktyce chorób degeneracyjnych.                                                                               | 2             |
| W5 | Znaczenie witamin i soli mineralnych w prawidłowym żywieniu. Gospodarka wodno-elektrolitowa ustroju.                                                                                          | 2             |
| W6 | Wybrane zagadnienia żywienia w turystyce, hotelarstwie i gastronomii.                                                                                                                         | 3             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                         | 15            |

#### ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                         | LICZBA GODZIN |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C1 | Potrzeby energetyczne organizmu. Wyznaczanie poziomu indywidualnej podstawowej i całkowitej przemiany materii. | 2             |



## ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                               | LICZBA GODZIN |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C2 | Wartość energetyczna pożywienia. Bilans energetyczny w kontroli masy ciała.                                                                                                                                                                          | 2             |
| C3 | Analiza całodiennej racji pokarmowej z uwzględnieniem podaży białka w diecie. Ocena porównawcza zawartości białka w popularnych, rynkowych produktach spożywczych. Wartość biologiczna białka, z uwzględnieniem efektu uzupełniania się aminokwasów. | 2             |
| C4 | Analiza podaży węglowodanów przyswajalnych i błonnika w całodiennej racji pokarmowej.                                                                                                                                                                | 2             |
| C5 | . Ilościowa ocena podaży tłuszczów (nasyconych i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz cholesterolu) w całodiennej racji pokarmowej. Analiza porównawcza zawartości tłuszczów w popularnych, rynkowych produktach spożywczych.                 | 2             |
| C6 | Zapotrzebowanie na witaminy w prawidłowym żywieniu. Analiza podaży witamin antyoksydacyjnych w diecie studentów.                                                                                                                                     | 2             |
| C7 | Zapotrzebowanie na składniki mineralne w prawidłowym żywieniu. Analiza podaży wybranych składników mineralnych w diecie studentów.                                                                                                                   | 2             |
| C8 | Metody oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia. Analiza norm żywieniowych.                                                                                                                                                                         | 1             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                | 15            |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Dyskusja
- M3 Praca w grupach
- M4 Zadania tablicowe
- M5 Konsultacje
- M6 Prezentacje multimedialne
- M7 Wykłady

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA<br>GODZIN NA<br>ZREALIZOWANIE<br>AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                            |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 30                                                         |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                          |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 3                                                          |
| Inne                                                                                             |                                                            |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                            |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 10                                                         |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                          |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 5                                                          |
| Inne                                                                                             | 0                                                          |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 50                                                         |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 2                                                          |



## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                                          |
|----|------------------------------------------|
| F1 | Sprawozdanie z ćwiczenia laboratoryjnego |
| F2 | Aktywność na zajęciach                   |
| F3 | Odpowiedź ustna                          |

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                    |
|----|--------------------|
| P1 | Zaliczenie pisemne |
|----|--------------------|

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                                                      |
|---|------------------------------------------------------|
| 1 | obecność i aktywny udział w ćwiczeniach              |
| 2 | złożenie poprawnych sprawozdań z analiz żywieniowych |
| 3 | pozytywny wynik testu zaliczeniowego                 |

### KRYTERIA OCENY

|                     |                                                                        |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------|
| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | 50% pozytywnych odpowiedzi                                             |
| NA OCENĘ 4          | 75% pozytywnych odpowiedzi                                             |
| NA OCENĘ 5          | 90% pozytywnych odpowiedzi                                             |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | 50% pozytywnych odpowiedzi                                             |
| NA OCENĘ 4          | 75% pozytywnych odpowiedzi                                             |
| NA OCENĘ 5          | 90% pozytywnych odpowiedzi                                             |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | 50% pozytywnych odpowiedzi                                             |
| NA OCENĘ 4          | 75% pozytywnych odpowiedzi                                             |
| NA OCENĘ 5          | 90% pozytywnych odpowiedzi                                             |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 4 |                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | 50% pozytywnych odpowiedzi                                             |
| NA OCENĘ 4          | 75% pozytywnych odpowiedzi                                             |
| NA OCENĘ 5          | 90% pozytywnych odpowiedzi                                             |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 5 |                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | 50% zaplanowanej umiejętności                                          |
| NA OCENĘ 4          | 75% zaplanowanej umiejętności                                          |
| NA OCENĘ 5          | 90% zaplanowanej umiejętności                                          |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 6 |                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | 50% zaplanowanej umiejętności                                          |
| NA OCENĘ 4          | 75% zaplanowanej umiejętności                                          |
| NA OCENĘ 5          | 90% zaplanowanej umiejętności                                          |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 7 |                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | 50% zaplanowanej umiejętności                                          |
| NA OCENĘ 4          | 75% zaplanowanej umiejętności                                          |
| NA OCENĘ 5          | 90% zaplanowanej umiejętności                                          |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 8 |                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | 50% zaplanowanej umiejętności                                          |
| NA OCENĘ 4          | 75% zaplanowanej umiejętności                                          |
| NA OCENĘ 5          | 90% zaplanowanej umiejętności                                          |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 9 |                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | deklaracja raczej pozytywnej postawy wobec racjonalnego żywienia       |
| NA OCENĘ 4          | deklaracja pozytywnej postawy wobec racjonalnego żywienia              |
| NA OCENĘ 5          | deklaracja zdecydowanie pozytywnej postawy wobec racjonalnego żywienia |



| EFEKT KSZTAŁCENIA 10 |                                                                        |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3           | deklaracja raczej pozytywnej postawy wobec racjonalnego żywienia       |
| NA OCENĘ 4           | deklaracja pozytywnej postawy wobec racjonalnego żywienia              |
| NA OCENĘ 5           | deklaracja zdecydowanie pozytywnej postawy wobec racjonalnego żywienia |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE                                  | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W01,<br>K_W08,<br>K_W10           | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 C1 C2<br>C6 C8                |                    | F3 P1         |
| EK2                               | K_W01,<br>K_W08,<br>K_W10, K_U04    | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 C6 C8                         |                    | F3 P1         |
| EK3                               | K_W08, K_U04                        | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 C6 C8                         |                    | F3 P1         |
| EK4                               | K_W01,<br>K_W08,<br>K_W10           | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 C1 C2<br>C6 C8 C3 C4 C5<br>C7 |                    | F3 P1         |
| EK5                               | K_U04, K_U16,<br>K_K01              | Cel1            | C1 C2 C6 C8 C3<br>C4 C5 C7                         |                    | F3 F2 F1      |
| EK6                               | K_W01,<br>K_U04, K_U16,<br>K_K01    | Cel1            | C1 C2 C6 C8 C3<br>C4 C5 C7                         |                    | F3 F2 F1      |
| EK7                               | K_W01,<br>K_U04, K_U16,<br>K_K01    | Cel1            | C1 C2 C6 C8 C3<br>C4 C5 C7                         |                    | F3 F2 F1      |
| EK8                               | K_W01,<br>K_U04, K_K01              | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6                               |                    | F3 F1         |
| EK9                               | K_W10, K_K01                        | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 C2 C6 C8                         |                    | F3 F2         |
| EK10                              | K_W08,<br>K_W10,<br>K_U04, K_K01    | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 C2 C6<br>C8                   |                    | F3 F2         |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Gawęcki J., Hryniewicz L. — *Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu.*, Warszawa, 2010, PWN
- 2 Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B. — *Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw.*, Warszawa, 2008, Wyd. Lekarskie PZWL



**LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:**

- 1 **Gertig H., Przysławski J.** — *Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu.*, Warszawa, 2006, Wyd. Lekarskie PZWL
- 2 **Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B.** — *Normy żywienia. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych*, Warszawa, 2008, Wyd. Lekarskie PZWL, IŻŻ

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

**OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ**

dr hab. Barbara Frączek (kontakt: barbara.fraczek@awf.krakow.pl)

**OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT**

dr Barbara Frączek (kontakt: barbara.fraczek@awf.krakow.pl)

dr nauk o kulturze fizycznej Maria Gacek (kontakt: maria.gacek@awf.krakow.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

---

|                     |                               |             |           |
|---------------------|-------------------------------|-------------|-----------|
| (miejscowość, data) | (odpowiedzialny za przedmiot) | (kierownik) | (dziekan) |
|---------------------|-------------------------------|-------------|-----------|

**PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI** (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....