

# 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: Niestacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa psychosomatyczna

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                    |
|-----------------------------------------|--------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Żywienie człowieka |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Human Nutrition    |
| KOD PRZEDMIOTU                          | TIR812 ANA9        |
| 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       | 10     | 10        | 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: Umie analizować zalecenia i normy żywieniowe oraz interpretować niektóre wskaźniki stanu odżywienia

EK4 Wiedza: Potrafi opracować rację pokarmową z uwzględnieniem zaleceń i norm żywieniowych

EK5 Kompetencje społeczne: Jest zorientowany na wzbogacanie wiedzy żywieniowej i dbałość o zdrowy sposób żywienia

### 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.                                      | 2             |
| W4 | Patofizjologiczne właściwości wolnych rodników. Antyoksydanty żywieniowe w profilaktyce chorób degeneracyjnych.                                                                               | 2             |
| W5 | Wybrane zagadnienia żywienia w turystyce, hotelarstwie i gastronomii.                                                                                                                         | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                         | 10            |

#### ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                    | LICZBA GODZIN |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C1 | Wyznaczanie poziomu indywidualnej podstawowej i całkowitej przemiany materii. Wartość energetyczna pożywienia. Bilans energetyczny w kontroli masy ciała. | 4             |
| C2 | Analiza całodiennej racji pokarmowej z uwzględnieniem podaży białka w diecie.                                                                             | 2             |
| C3 | Analiza podaży węglowodanów przyswajalnych i błonnika w całodiennej racji pokarmowej.                                                                     | 2             |
| C4 | Ilościowa ocena podaży tłuszczów (nasyconych i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz cholesterolu) w całodiennej racji pokarmowej.                  | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                     | 10            |



## 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Wykłady  
M2 Praca w grupach  
M3 Dyskusja

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                   |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 20                                                |
| 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                               | 20                                                |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 30                                                |
| 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

sprawozdanie z ćwiczeń

### OCENA FORMUJĄCA

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

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

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

### 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% zaplanowanej umiejętności                                          |
| NA OCENĘ 4          | 75% zaplanowanej umiejętności                                          |
| NA OCENĘ 5          | 90% zaplanowanej umiejętności                                          |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 4 |                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | 50% zaplanowanej umiejętności                                          |
| NA OCENĘ 4          | 75% zaplanowanej umiejętności                                          |
| NA OCENĘ 5          | 90% zaplanowanej umiejętności                                          |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 5 |                                                                        |
| 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 C1 C2 C3<br>C4 |                    | P1            |
| EK2                               | K_W01,<br>K_W08, K_U04              | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 C1 C2 C3<br>C4 |                    | F3 F1         |
| EK3                               | K_W01,<br>K_U04, K_U16              | Cel1            | C1 C2 C3 C4                      |                    | F2 F1         |
| EK4                               | K_W01,<br>K_U04, K_U16              | Cel1            | C1 C2 C3 C4                      |                    | F2 F1         |
| EK5                               | K_K01                               | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 C1 C2 C3<br>C4 |                    | F3 F1         |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B. — *Wartość odżywcza wybranych produktów*, Warszawa, 2010, Wyd. Lekarskie PZWL
- 2 Gawęcki J., Hryniewiecki L. — *Zywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu.*, Warszawa, 2010, PWN

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. — *Normy żywienia. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych*, Warszawa, 2008, Wyd. Lekarskie PZWL



## 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 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)

.....

.....