

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2016/2017*

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: II

Specjalności: Zarządzanie Ośrodkami SPA

### 1 PRZEDMIOT

|                      |                                  |
|----------------------|----------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU     | Dietetyka i organizacja żywienia |
| KOD PRZEDMIOTU       | TIR812 ASSP2                     |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU | Przedmioty specjalnościowe       |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS  | 2                                |
| 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

Cell Zapoznanie z podstawami dietetyki oraz organizacji żywienia indywidualnego i zbiorowego

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawy biochemii i fizjologii człowieka
- 2 Podstawy żywienia człowieka

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Posiada rozszerzoną wiedzę w zakresie biochemicznych i fizjologicznych podstaw żywienia człowieka i dietetyki oraz żywieniowych uwarunkowań stanu zdrowia
- EK2 Wiedza: Posiada rozszerzoną wiedzę w zakresie roli żywienia w profilaktyce, rozwoju i leczeniu schorzeń dietozależnych
- EK3 Wiedza: Posiada rozszerzoną wiedzę w zakresie zaleceń żywieniowych i planowania żywienia człowieka zdrowego i chorego oraz organizacji żywienia zbiorowego
- EK4 Wiedza: Zna terminologię w zakresie żywienia, dietetyki i organizacji żywienia
- EK5 Wiedza: Posiada pogłębioną wiedzę w zakresie oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia
- EK6 Umiejętności: Potrafi analizować zalecenia i normy żywieniowe oraz interpretować wskaźniki stanu odżywienia
- EK7 Umiejętności: Potrafi dokonać ilościowej i jakościowej oceny sposobu żywienia człowieka zdrowego i chorego
- EK8 Umiejętności: Potrafi opracować racje pokarmowe z uwzględnieniem zaleceń i norm żywieniowych w żywieniu indywidualnym i zbiorowym
- EK9 Umiejętności: Potrafi zdiagnozować błędy i nieprawidłowości w sposobie żywienia oraz ocenić jakość zdrowotną żywności
- EK10 Kompetencje społeczne: Jest zorientowany na wzbogacanie wiedzy żywieniowej, dbałość o zdrowy sposób żywienia i rozwiązywania niektórych problemów zdrowotnych

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### WYKŁAD

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                | LICZBA GODZIN |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1 | Przegląd alternatywnych modeli żywieniowych. Wartość odżywcza i zdrowotne konsekwencje stosowania diet nefizjologicznych.             | 2             |
| W2 | Zasady planowania racjonalnego żywienia dla różnych grup ludności. Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia. Poradnictwo żywieniowe. | 2             |
| W3 | Diety lecznicze- klasyfikacja, charakterystyka i zastosowanie.                                                                        | 2             |
| W4 | Żywnienie w prewencji i etiologii otyłości- dietoterapia otyłości.                                                                    | 2             |
| W5 | Żywnienie w profilaktyce, etiologii i leczeniu cukrzycy typu 2 oraz degeneracyjnych chorób układu krążenia.                           | 2             |
| W6 | Żywnienie w profilaktyce i rozwoju osteoporozy. Żywnieniowe czynniki ryzyka chorób nowotworowych.                                     | 2             |
| W7 | Wybrane zagadnienia technologii żywności. Bezpieczeństwo żywności (system HACCP).                                                     | 1             |
| W8 | Podstawowe zasady i organizacja żywienia zbiorowego.                                                                                  | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                                 | 15            |



## ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                | LICZBA GODZIN |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C1 | Piramidy żywieniowe - analiza aktualnych zaleceń racjonalnego odżywiania.                                                                                                             | 1             |
| C2 | Charakterystyka wartości odżywczej grup produktów spożywczych.                                                                                                                        | 2             |
| C3 | Założenia diety ubogoenergetycznej. Metodyka planowania racjonalnej diety redukcyjnej - strategie dietetyczne.                                                                        | 2             |
| C4 | Analiza wartości odżywczej wybranych diet нефизjologicznych stosowanych w redukcji masy ciała.                                                                                        | 2             |
| C5 | Planowanie diety w hiperlipdemii i nadciśnieniu tętniczym. Założenia diety hipolipemicznej.                                                                                           | 2             |
| C6 | Postępowanie dietetyczne w przebiegu cukrzycy i osteoporozy- opracowywanie propozycji jadłospisów.                                                                                    | 2             |
| C7 | Kontrolowanie jakości produktów żywnościowych i warunków ich przechowywania oraz produkcji potraw zgodnie z zasadami systemu Analizy Zagrożeń i Krytycznych Punktów Kontroli (HACCP). | 2             |
| C8 | Analiza zasad organizowania żywienia indywidualnego, zbiorowego i leczniczego dostosowanego do wieku i stanu zdrowia pacjentów - przykłady.                                           | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                 | 15            |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Dyskusja
- M2 Praca w grupach
- M3 Konsultacje
- M4 Wykłady
- M5 Projekty

## 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                                                                    | 2                                                          |
| Inne                                                                                             |                                                            |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                            |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 5                                                          |
| Opracowanie wyników                                                                              | 5                                                          |
| 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 | Odpowiedź ustna        |
| F2 | Aktywność na zajęciach |
| F3 | Projekt zespołowy      |

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

### OCENA AKTYWNOŚCI STUDENTA BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

|   |                   |
|---|-------------------|
| 1 | Projekt zespołowy |
|---|-------------------|

### KRYTERIA OCENY

|                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| EFEKT KSZTAŁCENIA 1  |                               |
| NA OCENĘ 3           | 50% poprawnych odpowiedzi     |
| NA OCENĘ 4           | 75% poprawnych odpowiedzi     |
| NA OCENĘ 5           | 90% poprawnych odpowiedzi     |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2  |                               |
| NA OCENĘ 3           | 50% poprawnych odpowiedzi     |
| NA OCENĘ 4           | 75% poprawnych odpowiedzi     |
| NA OCENĘ 5           | 90% poprawnych odpowiedzi     |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3  |                               |
| NA OCENĘ 3           | 50% poprawnych odpowiedzi     |
| NA OCENĘ 4           | 75% poprawnych odpowiedzi     |
| NA OCENĘ 5           | 90% poprawnych odpowiedzi     |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 4  |                               |
| NA OCENĘ 3           | 50% poprawnych odpowiedzi     |
| NA OCENĘ 4           | 75% poprawnych odpowiedzi     |
| NA OCENĘ 5           | 90% poprawnych odpowiedzi     |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 5  |                               |
| NA OCENĘ 3           | 50% poprawnych odpowiedzi     |
| NA OCENĘ 4           | 75% poprawnych odpowiedzi     |
| NA OCENĘ 5           | 90% poprawnych odpowiedzi     |
| 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           | 50% zaplanowanej umiejętności |
| NA OCENĘ 4           | 75% zaplanowanej umiejętności |
| NA OCENĘ 5           | 90% zaplanowanej umiejętności |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 10 |                               |



|            |                                                      |
|------------|------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3 | Raczej pozytywna postawa wobec racjonalnego żywienia |
| NA OCENĘ 4 | Pozytywna postawa wobec racjonalnego żywienia        |
| NA OCENĘ 5 | Bardzo pozytywna postawa 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_W12                               | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 W7 W8<br>C1 C2       | M4                 | P1            |
| EK2                               | K_W12, K_U04                        | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 W7 W8<br>C3 C4 C5 C6 | M4                 | F3 F2 F1 P1   |
| EK3                               | K_W12,<br>K_U04, K_U11              | Cel1            | W2 W3 W4 W5<br>W6 W7 W8 C5<br>C6 C7 C8    | M1 M2 M4 M5        | F3 F2 F1 P1   |
| EK4                               | K_W12                               | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 W7 W8<br>C1 C2 C7 C8 | M4                 | F2 F1 P1      |
| EK5                               | K_W12, K_U11                        | Cel1            | W1 W2 W7 C1<br>C2 C4                      | M2 M4 M5           | P1            |
| EK6                               | K_U04, K_U11                        | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 C3 C4<br>C5 C6       | M1 M2 M3 M4<br>M5  | F3 F2 F1 P1   |
| EK7                               | K_U04, K_U11                        | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 C3 C5<br>C6          | M2 M5              | F3 F2 F1 P1   |
| EK8                               | K_U04, K_U11                        | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 C3 C5<br>C6          | M2 M5              | F3 F2 F1 P1   |
| EK9                               | K_U04                               | Cel1            | W1 C1 C7                                  | M1 M2 M4 M5        | F1 P1         |
| EK10                              | K_K01, K_K09                        | Cel1            | W1 C4                                     | M1 M2 M3           | F2 F1         |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Ciburowska H, Rudnicka A. — *Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka*, Warszawa, 2014, PZWL
- 2 Hasik J, Gawęcki J. — *Żywność człowieka zdrowego i chorego*, Warszawa, 2010, PWN
- 3 Jarosz M. — *Normy żywienia dla populacji polskiej - nowelizacja*, Warszawa, 2012, Instytut Żywności i Żywnienia

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Dominik P. — *Żywność i organizacja żywienia w turystyce*, Warszawa, 2011, ALMAMER



## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr hab. Maria Gacek (kontakt: maria.gacek@awf.krakow.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr hab. 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)

.....