

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

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

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Kultura Fizyczna Osób Starszych

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna
 Trener Personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Żywienie człowieka
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Human Nutrition
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC27
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	30	15	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell Zapoznanie z podstawami nauki o żywieniu człowieka

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 Podstawy biochemii i fizjologii człowieka

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Zna właściwości funkcjonalno-fizjologiczne i źródła składników odżywczych oraz zdrowotne konsekwencje niebilansowanej ich podaży

EK2 Wiedza: Ma podstawową wiedzę i zna terminologię nauk o żywieniu i zdrowiu

EK3 Wiedza: Umie korzystać z tabel wartości odżywczej wybranych produktów spożywczych i potraw

EK4 Wiedza: Potrafi dokonać ilościowej i jakościowej oceny sposobu żywienia

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

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Fizjologia układu pokarmowego. Założenia prawidłowego żywienia człowieka- piramidy żywieniowe	4
W2	Białko w żywieniu człowieka. Klasyfikacja, trawienie i metabolizm oraz rola białek w organizmie. Wartość odżywcza i źródła białek, zapotrzebowanie na białko i zalecenia żywieniowe dla osób starszych. Konsekwencje zdrowotne nie zrównoważonego bilansu azotowego	2
W3	Rodzaje, źródła i metabolizm węglowodanów. Właściwości funkcjonalne włókna pokarmowego. Indeks glikemiczny produktów a żywienie człowieka zdrowego oraz profilaktyka chorób metabolicznych. Zalecenia żywieniowe dotyczące spożywania węglowodanów	4
W4	Metabolizm tłuszczów, rodzaje i źródła kwasów tłuszczowych w produktach spożywczych. Kwasy tłuszczowe trans, nasycone i nienasycone- rola w etiologii i profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych. Właściwości biologiczne cholesterolu i oksysteroli. Zalecenia żywieniowe dotyczące spożywania tłuszczów w profilaktyce chorób przewlekłych	4
W5	Znaczenie witamin w racjonalnym żywieniu. Patofizjologiczne właściwości wolnych rodników. Antyoksydanty żywieniowe w profilaktyce chorób degeneracyjnych Produkty spożywcze jako źródło antyoksydantów	4
W6	Znaczenie soli mineralnych w racjonalnym żywieniu. Związki mineralne a równowaga kwasowo-zasadowa. Gospodarka wodna ustroju- zasady prawidłowego nawadniania	4
W7	Wartość odżywcza wybranych grup produktów spożywczych	2
W8	Substancje dodatkowe w żywności	2
W9	Zanieczyszczenia żywności i substancje antyodżywcze. Wzbogacanie żywności.	2
W10	Kontrolowanie jakości produktów żywnościowych i warunków ich przechowywania oraz produkcji potraw zgodnie z zasadami systemu Analizy Zagrożeń i Krytycznych Punktów Kontroli (HACCP)	2
	RAZEM	30



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Potrzeby energetyczne organizmu. Wyznaczanie poziomu indywidualnej podstawowej i całkowitej przemiany materii	2
Ć2	Metody oceny wydatku energetycznego. Wartość energetyczna pożywienia. Bilans energetyczny	2
Ć3	Analiza zwyczajowej całodiennej racji pokarmowej z uwzględnieniem podaży energii, makroskładników i błonnika. Obliczanie indywidualnego zapotrzebowania na składniki pokarmowe	4
Ć4	Ocena podaży witamin i składników mineralnych w diecie zwyczajowej	2
Ć5	Analiza zawartości substancji dodatkowych w wybranych produktach spożywczych	2
Ć6	Metody oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia Wybrane zagadnienia z technologii żywności i potraw (procesy technologiczne stosowane w produkcji żywności, przygotowywaniu i przechowywaniu surowców i potraw - ich wpływ na jakość produktów spożywczych). Analiza norm żywieniowych	3
	RAZEM	15

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Dyskusja
M2 Praca w grupach
M3 Prezentacje multimedialne

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	45
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	3
Opracowanie wyników	2
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Odpowiedź ustna
F2	Aktywność na zajęciach

**OCENA PODSUMOWUJĄCA**

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

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_W09	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9 W10		F1 P1
EK2	K_W09	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9 W10		F1 P1
EK3	K_U22	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6		F2 F1
EK4	K_U22	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6		F2 F1
EK5	K_K01	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9 W10 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6		F2 F1 P1



11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Gawecki J., Hryniewiecki L. — *Zywienie 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, 2013, PZWL

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Gertig H., Przysławski J. — *Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu*, Warszawa, 2006, Wyd. Lekarskie PZWL

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

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

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

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

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

mgr Małgorzata Morawska (kontakt: malgorzata.morawska@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)

.....
.....
.....