



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Projekt współfinansowany przez  
Unię Europejską w ramach  
Europejskiego Funduszu  
Społecznego

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



<b>Nazwa przedmiotu</b>		<b>Kod ECTS</b>	
Podstawy żywienia człowieka		13.3.0859	
<b>Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot</b>			
Wydział Chemii			
<b>Studia</b>			
<b>wydział</b>	<b>kierunek</b>	<b>poziom</b>	<b>pierwszego stopnia</b>
Wydział Chemii	Chemia	forma	stacjonarne
		moduł	chemia żywności
		specjalnościowy	
		specjalizacja	wszystkie
<b>Nazwisko osoby prowadzącej (osób prowadzących)</b>			
dr inż. Dorota Kaczerska			
<b>Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin</b>		<b>Liczba punktów ECTS</b>	
<b>Formy zajęć</b>		2	
Wykład		zajęcia - 30 godz.	
<b>Sposób realizacji zajęć</b>		konsultacje - 5 godz.	
zajęcia w sali dydaktycznej		praca własna studenta -15 godz.	
<b>Liczba godzin</b>		RAZEM: 50 godz. - 2 ECTS	
Wykład: 30 godz.			
<b>Termin realizacji przedmiotu</b>			
2019/2020 letni			
<b>Status przedmiotu</b>		<b>Język wykładowy</b>	
obowiązkowy		polski	
<b>Metody dydaktyczne</b>		<b>Forma i sposób zaliczenia oraz podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne</b>	
Wykład z prezentacją multimedialną		<b>Sposób zaliczenia</b>	
		Zaliczenie na ocenę	
		<b>Formy zaliczenia</b>	
		pisemne zaliczenie w formie testowej	
		<b>Podstawowe kryteria oceny</b>	
		<p>Pisemne testowe zaliczenie (pozytywny wynik, gdy uzyskano, co najmniej 51 % prawidłowych odpowiedzi).</p> <p>Bardzo dobry 5,0 odpowiada 91% i więcej prawidłowych odpowiedzi</p> <p>Dobry plus 4,5 odpowiada 81% - 90% prawidłowych odpowiedzi</p> <p>Dobry 4,0 odpowiada 71% - 80% prawidłowych odpowiedzi</p> <p>Dostateczny plus 3,5 odpowiada 61% - 70% prawidłowych odpowiedzi</p> <p>Dostateczny 3,0 odpowiada 51% - 60% prawidłowych odpowiedzi</p> <p>Niedostateczny 2,0 odpowiada 50% i mniej prawidłowych odpowiedzi</p> <p>Zwolnienie z zaliczenia przedmiotu podejmuje indywidualnie kierownik dydaktyczny przedmiotu po wcześniejszym przedstawieniu przez studenta pisemnego podania i pełnej dokumentacji (ilość godz., p. ECTS itd.) o zaliczeniu przedmiotu na pokrewnej uczelni .</p> <p>Wykłady nie odbędą się przy obecności studentów ≤ 5 osób</p>	
<b>Sposób weryfikacji założonych efektów kształcenia</b>			

Sposób weryfikacji przyswojenia wiedzy:

Zdobyta podczas wykładu wiedza jest weryfikowana podczas rozwiązywania pisemnego testu (K\_W05)

Sposób weryfikacji nabycia umiejętności:

W oparciu o zdobytą wiedzę student samodzielnie przygotowuje się do zaliczenia przedmiotu (K\_U09)

Sposób weryfikacji nabrania kompetencji społecznych:

Student uczestniczy w konsultacjach i weryfikuje poziom swojej wiedzy (K\_K01)

### Określenie przedmiotów wprowadzających wraz z wymogami wstępnymi

#### A. Wymagania formalne

brak

#### B. Wymagania wstępne

brak

### Cele kształcenia

1. Nauczenie studenta umiejętności charakterystyki teoretycznej i praktycznej makro i mikroskładników diety i ich pozytywnego i negatywnego wpływu na organizm człowieka.
2. Przekazanie wiedzy na temat zasad prawidłowej, zbilansowanej diety oraz zapotrzebowania na poszczególne składniki po-karmowe oraz źródeł składników odżywczych i nieodżywczych.
3. Nauczenie studenta umiejętności szczegółowej charakterystyki diety podstawowej i eliminacji błędów żywieniowych.
4. Nauczenie studenta określania wartości energetycznej pożywienia oraz wartości energetycznej diety z rozkładem na makro o mikroskładniki pożywienia.

### Treści programowe

- A. Problematyka wykładu obejmuje następujące zagadnienia
- Makroskładniki diety- białka, węglowodany, tłuszcze
  - Witaminy i składniki mineralne, woda, błonnik
  - Selektywne niedobory składników pokarmowych
  - Podstawowe informacje na temat przewodu pokarmowego
  - Potrzeby energetyczne organizmu, wartość energetyczna pożywienia
  - Zanieczyszczenia i substancje antyodżywcze w żywności
    - Antyoksydanty, żywność bioaktywna
  - Żywność genetycznie zmodyfikowana
  - Bezpieczeństwo żywieniowe

### Wykaz literatury

- A. Literatura wymagana do ostatecznego zaliczenia zajęć (zdania egzaminu):
- A.1. wykorzystywane podczas zajęć :
1. Gawęcki J.Hryniewiecki L [red]. Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, Warszawa, 1998
  2. Gawęcki J., Roszkowski W.[red]: Żywność człowieka a zdrowie publiczne. PWN. Warszawa 2009
  3. Gertig H. Gawęcki J.: Żywność człowieka, słownik terminologiczny. PWN Warszawa 2007.
  4. Jarosz M. Bułhak-Jachimczyk [red] Normy żywienia człowieka, PZWL, Warszawa, 2008
  5. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności, PZWL, Warszawa, 2005
- A.2. wykorzystywane samodzielnie przez studenta:
1. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności, PZWL, Warszawa, 2005
  2. W. Łysiak-Szydłowska: Żywność kliniczna
- B. Literatura uzupełniająca
1. Gertig H. Przysławski J. Bromatologia – zarys nauki o żywności i żywieniu. PZWL. Warszawa 2006.
  2. Zachwieja Z [red] Leki i pożywienie – interakcje. MedPharm Polska 2008
  3. Wardlaw G., Insel P. Perspectives in nutrition, wyd. Mosby 1995
  4. Czasopisma: Polish J. Food and Nutrition Sciences, Żywność, Żywność Człowieka i Metabolizm
- . <http://ific.org>  
 . [www.espen.org](http://www.espen.org)  
 . [www.polspen.org](http://www.polspen.org)  
 . [www.nutrition.org](http://www.nutrition.org)

### Kierunkowe efekty kształcenia

K\_W05: posiada podstawową wiedzę w zakresie studiowanej specjalności chemicznej;

### Wiedza

Znajomość zasad zbilansowanej diety

<p>K_U09: umie uczyć się samodzielnie; K_K01: identyfikuje poziom swojej wiedzy i umiejętności, potrzebę ciągłego dokształcania się oraz rozwoju osobistego;</p>	
	<p><b>Umiejętności</b></p> <p>Umiejętność oceny zapotrzebowania energetycznego organizmu i struktury diety i identyfikacja zagrożeń zdrowotnych</p>
	<p><b>Kompetencje społeczne (postawy)</b></p> <p>Posiada umiejętność stałego dokształcania się; Przestrzega praw innych osób, w tym prawa do informacji dotyczącej ;postępowania żywienia-wego/dietetycznego oraz jego możliwości następstw i ograniczeń</p>
<p><b>Kontakt</b></p> <p>dorotakaczerska@o2.pl</p>	