

---

**Wiedza o żywności i żywieniu**

<b>Wydział</b>	<b>Kierunek</b>	<b>Specjalność</b>	<b>Kod przedmiotu</b>
Wydział Lekarski I	Dietetyka - Wydział Lekarski I	-	DietWLI/S/P/1/64

**1. INFORMACJE OGÓLNE**

<b>Nazwa przedmiotu</b>	<b>Nazwa przedmiotu nadrzędnego/modułu</b>	<b>Rok akademicki</b>	<b>Rok studiów</b>
Wiedza o żywności i żywieniu	-	2018 / 2019	Pierwszy
<b>Semestr</b>	<b>Rok naboru</b>	<b>Profil kształcenia</b>	<b>Poziom studiów</b>
1 , 2	2018 / 2019	-	pierwszego stopnia
<b>Tryb studiów</b>	<b>Język wykładowy</b>	<b>Rodzaj przedmiotu</b>	<b>Koordinator przedmiotu</b>
stacjonarne	polski	Zajęcia obowiązkowe	Przysławski Juliusz prof. dr hab.
<b>Koordinator przedmiotu nadrzędnego/modułu</b>	<b>Osoba zaliczająca</b>	<b>Osoby prowadzące</b>	
-	Przysławski Juliusz prof. dr hab.	Bolesławska Izabela dr n. farm. , Morawska Anna mgr , Przysławski Juliusz prof. dr hab. n. farm.	

## 2. CELE KSZTAŁCENIA. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA MODUŁU/PRZEDMIOTU

Dostarczenie podstawowej wiedzy z zakresu żywienia człowieka zdrowego. Przekazanie informacji dotyczących makro i mikrośladników obecnych w żywności, zasad racjonalnego żywienia poszczególnych grup populacyjnych, podstaw planowania żywienia w wybranych jednostkach chorobowych

## 3. WYMAGANIA WSTĘPNE

Student powinien mieć podstawową wiedzę (na poziomie szkoły średniej) z zakresu chemii, biologii, fizjologii i żywienia człowieka, umiejętnie posługiwać się komputerem w tym arkuszami kalkulacyjnymi. Student powinien także precyzyjnie formułować wnioski oraz posiadać umiejętność pracy zespołowej oraz prezentacji własnych wyników w formie ustnej. Ponadto wymagana jest umiejętność korzystania z dostępnych baz literaturowych.

## 4. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykłady:

- Wykład 1. Aspekty cywilizacyjne sposobu żywienia człowieka
- Wykład 2. Energometria
- Wykład 3. Normy żywienia i wyżywienia, zalecenia żywieniowe
- Wykład 4. Białka, tłuszcze, węglowodany
- Wykład 5. Witaminy
- Wykład 6. Składniki mineralne
- Wykład 7. Suplementy diety
- Wykład 8. Podstawy interakcji lek-żywność
- Wykład 9. Substancje dodatkowe i zanieczyszczenia żywności

Seminaria:

1. Żywność i żywienie w twórczości wielkich artystów.
2. Probiotyki i prebiotyki – ich wpływ na zdrowie człowieka.
3. Antyoksydanty w diecie (z wyłączeniem witamin) – ich źródła, korzyści i zagrożenia.
4. Resweratrol w kontekście paradoksu francuskiego.
5. Żywność funkcjonalna i nutraceutyki w zdrowiu i w chorobie.
6. Żywność niskoenergetyczna.
7. Żywność specjalnego przeznaczenia żywieniowego – żywność bezglutenowa.
8. Żywność specjalnego przeznaczenia żywieniowego – żywność niskobiałkowa.
9. Żywność specjalnego przeznaczenia żywieniowego – żywność niskocukrowa.
10. Żywność fortifikowana.
11. Słodziki naturalne.
12. Słodziki syntetyczne.
13. Żywność konwencjonalna, wygodna a żywność ekologiczna.
14. Zmiany sposobu żywienia na przestrzeni dziejów.
15. Margaryna czy masło?
16. Znaczenie wody w organizmie. Wody mineralne i źródlane.
17. „Superfoods” czyli leki prosto z warzywniaka.
18. Czynniki kulturowe i społeczne sposobu żywienia.
19. Czynniki psychologiczne sposobu żywienia.
20. Anorexia nervosa.
21. Bulimia nervosa.
22. Niespecyficzne zaburzenia odżywiania.
23. Cechy osobowości a sposób żywienia.
24. Ortoreksja.
25. Wartość odżywcza warzyw i owoców w zależności od koloru (czerwone, pomarańczowe, fioletowe).
26. Wartość odżywcza warzyw i owoców w zależności od koloru (białe, żółte, zielone).
27. Przyprawy przyspieszające przemianę materii.
28. Kawa i herbata – ich wpływ na zdrowie.
29. Napoje fermentowane – ich wpływ na zdrowie.
30. Morwa biała – liście i owoce jako produkt dla diabetyków
31. Czystek, Lapacho, Yerba mate, Rooibos – sekret ich zdrowotnych właściwości.
32. Produkty śniadaniowe (płatki, musli, crunchy) – charakterystyka, wartość odżywcza, wpływ na zdrowie.
33. Odżywki dla sportowców – charakterystyka, skład, wady i zalety.
34. Napoje izotoniczne – charakterystyka, wartość odżywcza.
35. Olej arganowy, lniany oraz z szarlatu – źródła, wpływ na organizm.
36. Nasiona jako cenne źródło składników odżywczych.
37. Miód naturalny, propolis i inne produkty pszczelarskie.
38. Sterole i stanole roślinne.
39. Żywność a wydolność psychofizyczna człowieka (miłorząb japoński, żeń-szeń, echinacea).

40. Szpinak – fakty i mity.
41. Amaranthus, komosa ryżowa, babka jajowata – wartość odżywcza, charakterystyka żywieniowa i zastosowanie.
42. Chroniona Nazwa Pochodzenia, Chronione Oznaczenie Geograficzne, Gwarantowana Tradycyjna Specjalność – charakterystyka, przykłady.
43. Napoje energetyczne a zdrowie.
44. Suplementy wspomagające odchudzanie.
45. Preparaty ziołowe wspomagające odchudzanie.
46. Ryby oraz oleje rybne a zdrowie.
47. Zmysł smaku (słony, słodki, kwaśny, gorzki, umami).
48. Jaja – wartość odżywcza, fakty i mity.
49. Tabele składu produktów spożywczych jako źródło informacji o wartości odżywczej produktów spożywczych.
50. Choroby odzwierzęce pasożytnicze – produkty spożywcze jako źródło zakażenia.

#### Ćwiczenia"

1. Sprawy organizacyjne, zapoznanie z regulaminem wprowadzenie do ćwiczeń, nauka obsługi programu komputerowego „Dietetyk”
2. Podstawy planowania jadłospisów w diecie podstawowej.
3. Podstawy planowania jadłospisów w diecie lekkostrawnej.
4. Podstawy planowania jadłospisów w diecie redukującej masę ciała.
5. Podstawy planowania jadłospisów w cukrzycy.

**5. OPIS ZAKŁADANYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA MODUŁU/PREDMIOTU ORAZ WERYFIKACJA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA**

<b>EFEKTY KSZTAŁCENIA PO ZAKOŃCZENIU ZAJĘĆ STUDENT OSIĄGNIĘ W ZAKRESIE:</b>	<b>Numer standardu kształcenia lub kierunkowego efektu kształcenia</b>	<b>Odniesienie do charakterystyki drugiego stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji</b>	<b>Sposób oceny/metoda weryfikacji zakładanych efektów kształcenia</b>	<b>Metody realizacji</b>
<b>WIEDZY</b>				
<b>Zna podstawowe zasady organizacji żywienia w zakładach żywienia zbiorowego typu zamkniętego i otwartego.</b>	W08	P6S_WK	egzamin	wykłady
<b>Zna i potrafi wdrażać zasady zdrowego żywienia i stylu życia dla młodzieży i dorosłych. Zna przyczyny i skutki zaburzeń odżywiania.</b>	W13	P6S_WK	wejściówki , diagnoza indywidualnego przypadku , wykonanie zadania	ćwiczenia-A
<b>Zna, rozumie i potrafi wykorzystać w praktyce wiedzę z zakresu biochemii ogólnej i klinicznej, chemii żywności, mikrobiologii ogólnej i żywności, fizjologii oraz parazytologii.</b>	W03	P6S_WG	egzamin	wykłady
<b>Potrafi rozpoznać i dokonać korekty sposobu żywienia u osób z nieprawidłową masą ciała (niedożywionych oraz/lub osób z nadwagą/otyłością).</b>	W14	P6S_WG	wejściówki , diagnoza indywidualnego przypadku , wykonanie zadania	ćwiczenia-A
<b>Zna funkcje fizjologiczne białek, tłuszczów, węglowodanów oraz elektrolitów, pierwiastków śladowych, witamin i hormonów.</b>	W05	P6S_WG	egzamin	wykłady
<b>Zna, rozumie i potrafi wykorzystać w codziennej praktyce podstawy farmakologii i farmakoterapii żywieniowej oraz interakcji leków z żywnością.</b>	W16	P6S_WG	egzamin , prezentacja	wykłady , seminaria
<b>Zna technologię potraw oraz podstawy towaroznawstwa żywności. Zna metody przechowywania żywności. Zna historię żywności i żywienia.</b>	W06	P6S_WK	egzamin , prezentacja	wykłady , seminaria
<b>Zna zasady i znaczenie promocji zdrowia, właściwego odżywiania i zdrowego stylu życia w profilaktyce chorób społecznych i dietozależnych.</b>	W24	P6S_WK	egzamin , wejściówki	wykłady , ćwiczenia-A
<b>Zna organizację stanowisk pracy zgodnie z wymogami ergonomii, warunki sanitarno-higieniczne produkcji żywności w zakładach żywienia zbiorowego i przemysłu spożywczego oraz współczesne systemy zapewnienia bezpieczeństwa żywności i żywienia.</b>	W07	P6S_WK	egzamin	wykłady
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>				
<b>Potrafi dokonać odpowiedniego doboru surowców do produkcji potraw stosowanych w dietoterapii oraz zastosować odpowiednie techniki sporządzania potraw.</b>	U11	P6S_UW , P6S_UO	wykonanie zadania	ćwiczenia-A
<b>Potrafi obliczyć indywidualne zapotrzebowanie na energię oraz makro i mikroskładniki odżywcze.</b>	U12	P6S_UW	wejściówki , wykonanie zadania	ćwiczenia-A
<b>Potrafi określić wartość odżywczą i energetyczną diet na podstawie tabel wartości odżywczej produktów spożywczych i typowych potraw oraz programów komputerowych.</b>	U13	P6S_UW	wykonanie zadania	ćwiczenia-A
<b>Potrafi wyrazić swoją wiedzę pisemnie i ustnie (m.in. poprzez przeprowadzenie prezentacji) na poziomie akademickim.</b>	U22	P6S_UW , P6S_UK	prezentacja	ćwiczenia-A , seminaria
<b>Umie posługiwać się zaleceniami żywieniowymi i normami stosowanymi w zakładach żywienia zbiorowego.</b>	U17	P6S_UW	wejściówki	ćwiczenia-A

Potrafi w podstawowym zakresie posługiwać się wiedzą o efektach leków i ich interakcji z żywnością	U23	P6S_UW	egzamin	wykłady
Potrafi zaplanować i wdrożyć odpowiednie postępowanie żywieniowe w celu zapobiegania chorobom dietozależnym oraz ich leczenia.	U18	P6S_UW	diagnoza indywidualnego przypadku , wykonanie zadania	ćwiczenia-A
Posiada umiejętność wykorzystywania wiedzy o budowie chemicznej, właściwościach i funkcji podstawowych składników żywności w dietoterapii.	U24	P6S_UW	egzamin	wykłady
Potrafi przeprowadzić wywiad żywieniowy i dokonać oceny stanu odżywienia w oparciu o badania przesiewowe i pogłębiona ocenę stanu odżywienia.	U09	P6S_UW , P6S_UK	wykonanie zadania	ćwiczenia-A
Posiada umiejętność obsługi komputera oraz pozyskiwania, gromadzenia i przechowywania danych związanych z wykonywanym zawodem.	U19	P6S_UW , P6S_UO	wykonanie zadania	ćwiczenia-A
<b>KOMPETENCJI</b>				
Posiada umiejętność stałego dokształcania się.	K03	P6S_KK	prezentacja , wejściówki , egzamin	samodzielna praca studenta
Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ergonomii.	K09	P6S_UO , P6S_KK	wykonanie zadania	samodzielna praca studenta
Efektywnie prezentuje własne pomysły, wątpliwości i sugestie, popierając je argumentacją w kontekście wybranych perspektyw teoretycznych, poglądów różnych autorów, kierując się przy tym zasadami etycznymi.	K10	P6S_UO , P6S_UK	odpowiedź ustna , wykonanie zadania , prezentacja	seminaria , ćwiczenia-A

## 6. METODY DYDAKTYCZNE I NAKŁAD PRACY STUDENTA

FORMA ZAJĘĆ	CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA				METODY DYDAKTYCZNE
	LICZBA GODZIN KONTAKTOWYCH	LICZBA GODZIN SAMODZIELNEJ PRACY STUDENTA	LICZBA GODZIN ELEARNING	PUNKTY ECTS	
WYKŁADY	26	10	0	1,20	wykład dyskusje prelekcja
SEMINARIA	26	5	0	1,10	dyskusje prelekcja
ĆWICZENIA-A	13	8	0	0,70	przypadki z wykorzystaniem komputera
<b>ŁĄCZNY NAKŁAD PRACY STUDENTA</b>	<b>65</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>3,00 / 3,00</b>	

## 7. KRYTERIA OCENY

Ćwiczenia: kolokwium wejściowe, pisemne - sprawdzające wiedzę studenta w zakresie przygotowania teoretycznego związanego z wykonywanym przez niego ćwiczeniem, obecność na wszystkich zajęciach

Seminaria: prezentacja multimedialna i konspekt – sprawdzane przez nauczyciela prowadzącego zajęcia, obecność na wszystkich zajęciach, kolokwium końcowe - zaliczeniowe

Egzamin końcowy: I termin - egzamin testowy na platformie OLAT (70 pytań, próg zaliczenia 60%), II i III termin - egzamin ustny problemowy;

egzamin poprawkowy – egzamin ustny/pisemny problemowy,

## 8. LITERATURA PODSTAWOWA

1. Red. Gawęcki J. **Żywność Człowieka. Podstawy nauki o żywieniu** , PWN, 2010.
2. Gertig H., Przysławski J **Bromatologia zarys nauki o żywności i żywieniu** , PZWL, 2007.

## 9. LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

1. Ciborowska H., Rudnicka A. **Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka** , PZWL, 2007.

## 10. REGULAMIN ZAJĘĆ

Dodano w formie załącznika plikowego.

## 11. PLAN ORGANIZACJI ZAJĘĆ

Dodano w formie załącznika plikowego.

## 12. KOŁA NAUKOWE

Studenckie Koło Naukowe Bromatologii i Dietetyki

## 13. INFORMACJE KOŃCOWE

ul. Marcelińska 42, 60-354 Poznań

## 14. SYSTEM OCENIANIA

OCENA LOKALNA	DEFINICJA LOKALNA	OCENA ECTS	DEFINICJA ECTS
5	bardzo dobry - znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje	A	celujący - wybitne osiągnięcia
4,5	ponad dobry - bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje	B	bardzo dobry - powyżej średniego standardu z pewnymi błędami
4	dobry - opanowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji na dobrym poziomie	C	dobry - generalnie solidna praca z szeregiem zauważalnych błędów
3,5	dość dobry - zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami	D	zadowalający - zadowalający, ale ze znaczącymi błędami
3	dostateczny - zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje z licznymi błędami	E	dostateczny - wyniki spełniają minimalne kryteria
2	niedostateczny - niezadowalające osiągnięcie wiedzy, umiejętności i kompetencji	FX,F	niedostateczny - podstawowe braki w opanowaniu materiału