|  |
| --- |
| **Wyższa Szkoła Biznesu w Dąbrowie Górniczej** |
| **Kierunek studiów: Fizjoterapia** |
| **Moduł / przedmiot: Podstawy żywienia** |
| **Profil kształcenia: ogólnoakademicki** |
| **Poziom kształcenia: studia I stopnia** |
| **Liczba godzin w semestrze** | 1 | 2 | 3 |
| I | II | III | IV | V | **VI** |
| **Studia stacjonarne**(w/ćw/lab/pr/e)\* |  |  |  |  |  | **12w** |
| **Studia niestacjonarne**(w/ćw/lab/pr/e) |  |  |  |  |  |  |
| **WYKŁADOWCA** | Dr Anna Zielińska-Meus |
| **FORMA ZAJĘĆ** | Wykłady |
| **CELE PRZEDMIOTU** | Celem przedmiotu jest przedstawienie zasad prawidłowego żywienia osób w różnym przedziale wiekowym ze szczególnym wyeksponowaniem roli składników pokarmowych istotnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Przedstawione zostaną zasady żywienia człowieka zdrowego i chorego oraz prawidłowy dobór diet leczniczych w zależności od jednostki chorobowej. |
| **Efekt przedmiotowy** | **Odniesienie do efektów** | **Opis efektów kształcenia** | **Sposób weryfikacji efektu** |
| kierunkowych | obszarowych | Wiedza |
|  | FIZ\_W12FIZ\_W17FIZ\_W18 | M1\_W05M1\_W07M1\_W08 | * posiada wiedzę na temat zasad prawidłowego doboru diet leczniczych,
 | * praca pisemna.
 |
|  | FIZ\_W12FIZ\_W17FIZ\_W18 | M1\_W05M1\_W07M1\_W08 | * przedstawia znaczenie białek, tłuszczów i węglowodanów w żywieniu człowieka,
 | * praca pisemna.
 |
|  | FIZ\_W12FIZ\_W17FIZ\_W18 | M1\_W05M1\_W07M1\_W08 | * przedstawienia znaczenie żywieniowe witamin rozpuszczalnych w wodzie i tłuszczach.
 | * praca pisemna.
 |
| Umiejętności |
|  | FIZ\_U03FIZ\_U08 | M1\_U01M1\_U03M1\_U04M1\_U05 | * charakteryzuje zwyczaje żywieniowe w Polsce
 | * test wiedzy,
* udział w dyskusji.
 |
|  | FIZ\_U03FIZ\_U08 | M1\_U01M1\_U03M1\_U04M1\_U05 | * potrafi interpretować rolę, źródła, normy spożycia składników mineralnych: makro- i mikroelementów,
 | * test wiedzy,
* udział w dyskusji.
 |
|  | FIZ\_U03FIZ\_U08 | M1\_U01M1\_U03M1\_U04M1\_U05 | * posiada umiejętność poprawnego obliczania podstawowej i całkowitej przemiany materii, wartości energetycznej pożywienia i bilansu energetycznego,
 | * test wiedzy,
* udział w dyskusji.
 |
|  | FIZ\_U03FIZ\_U08 | M1\_U01M1\_U03M1\_U04M1\_U05 | * gromadzi i korzysta z piśmiennictwa fachowego
 | * test wiedzy,
* udział w dyskusji.
 |
|  | FIZ\_U03FIZ\_U08 | M1\_U01M1\_U03M1\_U04M1\_U05 | * posiada umiejętność zastosowania zasad racjonalnego żywienia w profilaktyce chorób społecznych,
 | * test wiedzy,
* udział w dyskusji.
 |
|  | FIZ\_U03FIZ\_U08 | M1\_U01M1\_U03M1\_U04M1\_U05 | * posiada umiejętność prawidłowego korzystania z tabel składu i wartości odżywczych produktów spożywczych.
 | * test wiedzy,
* udział w dyskusji.
 |
| Kompetencje społeczne |
|  | FIZ\_K01 | M1\_K01 | * jest gotowy do samokształcenia,
 | * praca pisemna dotycząca zastosowania w praktyce poznanej wiedzy,
* wypowiedzi studenta w trakcie dyskusji.
 |
|  | FIZ\_K02FIZ\_K05 | M1\_K02M1\_K04M1\_K05 | * prezentuje postawę prozdrowotną.
 | * praca pisemna dotycząca zastosowania w praktyce poznanej wiedzy,
* wypowiedzi studenta w trakcie dyskusji.
 |
|  |  |  |  |  |
| **Nakład pracy studenta (w godzinach dydaktycznych 1h dyd.=45 minut)\*\***  |
| **Stacjonarne**udział w wykładach = 12udział w ćwiczeniach = przygotowanie do ćwiczeń =przygotowanie do wykładu = 12przygotowanie do egzaminu = realizacja zadań projektowych =e-learning =zaliczenie/egzamin = 2inne (określ jakie) =**RAZEM:26****Liczba punktów ECTS:1****w tym w ramach zajęć praktycznych:** | **Niestacjonarne**udział w wykładach = udział w ćwiczeniach = przygotowanie do ćwiczeń =przygotowanie do wykładu = przygotowanie do egzaminu = realizacja zadań projektowych = e-learning =zaliczenie/egzamin = inne (określ jakie) = **RAZEM:****Liczba punktów ECTS:****w tym w ramach zajęć praktycznych: -----** |
| **WARUNKI WSTĘPNE** | Ogólne wiadomości z zakresu szkoły średniej z przedmiotu : biologia, dotyczące podstawowych składników pokarmowych oraz anatomii człowieka ze szczególnym uwzględnieniem przewodu pokarmowego. |
| **TREŚCI PRZEDMIOTU****(**z podziałem na zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning) | Realizowane w formie bezpośredniej:* Dzienne normy na energię i składniki odżywcze.
* Przemiany składników pokarmowych w organizmie
* Zwyczaje żywieniowe w Polsce i na świecie.
* Żywność i żywienie.
* Organizacja żywienia zbiorowego
* Wpływ procesów technologicznych i kulinarnych na wartość odżywczą potraw.
* Normy żywienia i ich realizacja w praktyce.
* Tabele składu i wartości odżywczych produktów spożywczych.
* Podstawy leczenia dietetycznego
* Rola prawidłowego żywienia w profilaktyce zdrowotnej
* Żywienie w szczególnych sytuacjach.
* Kalorymetria
* Znaczenie białka w żywieniu.
* Znaczenie węglowodanów w żywieniu
* Znaczenie tłuszczów w żywieniu.
* Rola składników mineralnych w żywieniu.
* Gospodarka wodna w organizmie
* Równowaga kwasowo-zasadowa w organizmie.
* Rola witamin w żywieniu
* Żywienie człowieka zdrowego.
* Żywienie człowieka chorego.
* Diety niekonwencjonalne.
* Racjonalne żywienie w profilaktyce chorób społecznych
 |
| **LITERATURA** **OBOWIĄZKOWA** | * Gawęcki J., Hryniewicki L. : Żywienie człowieka – Podstawy nauki o żywieniu. PWN W-wa 2000
* Kunachowicz H. i in. : Zasady żywienia człowieka. WSiP W-wa 2000
* Flis K., Konaszewska W. : Podstawy żywienia człowieka. WSiP W-wa 1999
* Superczyńska E., Żylińska-Kaczmarek M. : Zasady żywienia. Wyd. REA W-wa 2004
* Ziemiański S.i wsp.: Zalecenia żywieniowe dla ludności Polski. Wyd. IŻŻ W-wa 1996
* Ziemiański S. : Podstawy prawidłowego żywienia człowieka. Instytut Danone – Fundacja Promocji Zdrowotnego Żywienia W-wa 1998
 |
| **LITERATURA** **UZUPEŁNIAJĄCA** | * Kierbiński Cz., Godlewska : Żywienie a zdrowie. PZWL W-wa 1986
* Szewczyński J., Skrodzka Z. : Higiena żywienia. PZWL W-wa 1994
* Wieczorek-Chełmińska Z. Zasady żywienia i dietetyka stosowana. PZWL W-wa 1992
* Wieczorek-Chełmińska Z. : Żywienie w chorobach nowotworowych. PZWL W-wa 2006
* Holford P. Smak zdrowia – zasady prawidłowego odżywiania. Świat Książki W-wa 1999
* Szczygłowa H. System dietetyczny w Polsce. IŻŻ W-wa 1992

**Czasopisma**:* Kwartalny Biuletyn Polskiego Towarzystwa Dietetyki
* Magazyn o Zdrowiu VITA
* Magazyn Żywność i Zdrowie
* FOOD SERVICE – Gastronomia, Hotel, Żywienie zbiorowe, Wyd. PWF W-wa 2001, 2002.
* Przegląd Gastronomiczny, Wyd. Sigma- NOT W-wa
 |
| **METODY NAUCZANIA****(**z podziałem na zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning) | **Realizowane w formie bezpośredniej:*** Metody podające ( wykład informacyjny, pogadanka, objaśnienia lub wyjaśnienia)
* Metody problemowe (metoda aktywizująca- dyskusja dydaktyczna)
* Metody eksponujące (film)
* Metody programowe ( z użyciem podręcznika programowego)
 |
| **POMOCE NAUKOWE** | Prezentacja multimedialna |
| **PROJEKT****(o ile jest realizowany w ramach modułu zajęć)** | Nie dotyczy |
| **SPOSÓB ZALICZENIA** | Zaliczenie na ocenę |
| **FORMA I WARUNKI ZALICZENIA** | * Praca pisemna

Warunkiem uzyskania zaliczenia jest zdobycie pozytywnej oceny ze wszystkich form zaliczenia przewidzianych w programie zajęć z uwzględnieniem kryteriów ilościowych oceniania określonych w Ramowym Systemie Ocen Studentów w Wyższej Szkole Biznesu w Dąbrowie Górniczej. |