

## Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		Podstawy żywienia człowieka			Kod podmiotu	PŻC		
Kierunek studiów		Ratownictwo medyczne						
Profil kształcenia		praktyczny						
Poziom studiów		Studia pierwszego stopnia						
Specjalność		-						
Forma studiów		stacjonarny						
Semestr studiów		I						
					Zajęcia z zakresu nauk podstawowych		Tak	
Tryb zaliczenia przedmiotu		zaliczenie		Liczba punktów ECTS		3,0	Tak	
Formy zajęć i inne	Liczba godzin zajęć			Sposoby weryfikacji efektów kształcenia w ramach form zajęć		Waga w %	Sposób ustalania oceny z przedmiotu	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe					
Wykład	30	-	30	Zaliczenie testowe		40		
Ćwiczenia	10	-	10	Obserwacja pracy indywidualnej		60		
Seminarium	20	-	20	-		-		
Samokształcenie	30	30	-	-		-		
Razem:		90	30	60	Razem		100	
Kategoria efektów	Lp.	Efekty kształcenia dla modułu (przedmiotu)			Sposoby weryfikacji efektu kształcenia	Efekty kierunkowe	Efekty obszarowe	Uwagi
Wiedza	1.	Zna zalecenia związane z zasadami racjonalnego żywienia i rolę aktywności fizycznej.			Kolokwium testowe	K_W10	M1_W06	
	2.	Posiada wiedzę na temat działania poszczególnych składników odżywczych pożywienia na organizm człowieka.			Kolokwium testowe	K_W02	M1_W01 M1_W02	
	3.	Zna schorzenia powstałe na tle wadliwego żywienia.			Kolokwium testowe	K_W03	M1_W03	
	4.	Potrafi określić podział społeczeństwa na grupy w zależności od płci, wieku, poziomu aktywności fizycznej i stanu fizjologicznego			Kolokwium testowe	K_W09 OM1_W02	M1_W01	
Umiejętności	1.	Rozpoznaje przyczyny i skutki nieprawidłowego odżywiania.			Ocena pracy indywidualnej	K_U07	M1_U10	
	2.	Wymienia i potrafi wdrażać zasady racjonalnego żywienia osób dorosłych.			Ocena pracy indywidualnej	K_U26	M1_U05	
	3.	Potrafi ocenić stan odżywiania niemowląt, dzieci, młodzieży i dorosłych			Ocena pracy indywidualnej	K_W05 OM1_W02	M1_U04 M1_U03 M1_U02	
Kompetencje społeczne	1.	Okazuje szacunek wobec pacjenta, klienta, grup społecznych oraz troskę o ich dobro			Obserwacja ciągła	M1_K03	M1_K03	
	2.	Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role			Obserwacja ciągła	M1_K04	M1_K04	
	3.	Potrafi formułować opinie dotyczące pacjentów, klientów, grup społecznych w kontekście związanym z wykonywaniem zawodu			Obserwacja ciągła	M1_K08	M1_K08	

## Prowadzący

Forma zajęć	Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
Wykład	Dr hab. Elżbieta Grochowska -Niedworok
Ćwiczenia	Dr hab. Elżbieta Grochowska -Niedworok
Seminarium	Dr hab. Elżbieta Grochowska -Niedworok

## Treści kształcenia

Wykład	Metody dydaktyczne	wykłady w oparciu o prezentacje multimedialne
L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Cele i zadania nauki o żywności i żywieniu. Podstawowe pojęcia i definicje związane z żywnością i żywieniem. Pojęcie żywienia prawidłowego, racjonalnego i nieprawidłowego.	3
2.	Znaczenie racjonalnego żywienia w zachowaniu zdrowia. Błędy żywieniowe oraz choroby powstające na tle wadliwego odżywiania. Zalecenia żywieniowe. Normy żywienia.	3
3.	Charakter i kryteria podziału ludności na grupy wg Norm żywienia. Różnice indywidualne w zapotrzebowaniu na energię i składniki odżywcze.	3
4.	Składniki pokarmowe i odżywcze: zapotrzebowanie, występowanie w produktach żywnościowych, poziom spożycia w krajowej populacji, skutki niedoborów i nadmiaru. Czynniki wpływające na stopień wykorzystania składników odżywczych z pożywienia.	3
5.	Pojęcie wartości odżywczej produktów spożywczych. Podział i charakterystyka poszczególnych grup produktów spożywczych.	3
6.	Metody oceny jadłospisów, metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia	3
7.	Zasady żywienia różnych grup ludności, czyli zróżnicowanie diet dzieci i dorosłych	3
8.	Choroby związane z żywnością, żywieniem i odżywianiem	3
9.	Żywność w cukrzycy i chorobach metabolicznych, żywienie w otyłości i sposoby walki z nią	3
10.	Żywność w wybranych jednostkach chorobowych	3
<b>Razem liczba godzin:</b>		<b>30</b>

Ćwiczenia	Metody dydaktyczne	Prelekacja, dyskusja, prezentacje multimedialne
L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Zapotrzebowanie człowieka na energię z pożywienia - podstawowa i ponadpodstawowa przemiana materii. Sposoby określania zapotrzebowania energetycznego organizmu. Porównanie norm dla bezpiecznego spożycia i zalecanego spożycia składników odżywczych w zależności od wieku, płci, aktywności fizycznej.	5
2.	Planowanie żywienia z uwzględnieniem norm żywienia. Zasady układania i oceny jadłospisów.	5
<b>Razem liczba godzin:</b>		<b>10</b>

Seminarium	Metody dydaktyczne	prezentacje multimedialne
L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Pojęcie żywienia prawidłowego, racjonalnego i nieprawidłowego.	2
2.	Błędy żywieniowe oraz choroby powstające na tle wadliwego odżywiania. Zalecenia żywieniowe. Normy żywienia.	2

3.	Charakter i kryteria podziału ludności na grupy wg Norm żywienia. Różnice indywidualne w zapotrzebowaniu na energię i składniki odżywcze.	2
4.	Składniki pokarmowe i odżywcze: zapotrzebowanie, występowanie w produktach żywnościowych, poziom spożycia w krajowej populacji, skutki niedoborów i nadmiaru. Czynniki wpływające na stopień wykorzystania składników odżywczych z pożywienia.	2
5.	Pojęcie wartości odżywczej produktów spożywczych. Podział i charakterystyka poszczególnych grup produktów spożywczych.	2
6.	Metody oceny jadłospisów, metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia	2
7.	Zasady żywienia różnych grup ludności, czyli zróżnicowanie diet dzieci i dorosłych	2
8.	Choroby związane z żywnością, żywieniem i odżywianiem	2
9.	Żywność w cukrzycy i chorobach metabolicznych, żywienie w otyłości i sposoby walki z nią	2
10.	Żywność w wybranych jednostkach chorobowych	2
<b>Razem liczba godzin:</b>		<b>20</b>

<b>Samokształcenie</b>	<b>Metody dydaktyczne</b>	Korzystanie z zasobów biblioteki, Korzystanie z zasobów internetu
------------------------	---------------------------	--

Zgodnie z Regulaminem Studiów SUM w Katowicach przy zaliczeniu na ocenę i egzaminach stosuje się następującą skalę ocen:

OCENA	SŁOWNIE
5	bardzo dobry
4,5	ponad dobry
4	dobry
3,5	dość dobry
3	dostateczny
2	niedostateczny

#### KRYTERIA OCENIANIA:

1. Ocena **bardzo dobra (5)**: student zna, rozumie i wyjaśnia zakładane efekty kształcenia i potrafi je zastosować w praktyce w stopniu bardzo dobrym
2. Ocena **ponad dobra (4,5)**: student zna, rozumie i wyjaśnia zakładane efekty kształcenia i potrafi je zastosować w praktyce w stopniu ponad dobrym
3. Ocena **dobra (4)**: student zna, rozumie i wyjaśnia zakładane efekty kształcenia
4. i potrafi je zastosować w praktyce w stopniu dobrym
5. Ocena **dość dobra (3,5)**: student zna, rozumie i wyjaśnia zakładane efekty kształcenia i potrafi je zastosować w praktyce w stopniu dość dobrym
6. Ocena **dostateczna (3)**: student zna, rozumie i wyjaśnia zakładane efekty kształcenia i potrafi je zastosować w praktyce w stopniu dostatecznym

**ZALICZENIE** - student zna, rozumie i wyjaśnia zakładane efekty kształcenia i potrafi je zastosować w praktyce.

#### Literatura podstawowa:

1.	Gawęcki J, Hryniewicz L, red. Żywność człowieka. T. 1. Podstawy nauki o żywieniu. Warszawa: PWN; 2009.
2.	Hasik J, Gawęcki J, red. Żywność człowieka zdrowego i chorego. T. 2. Warszawa: PWN; 2009
3.	Kunachowicz H, Nadolna I, Iwanow K, Przygoda B. Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. Warszawa: PZWL; 2008.
4.	Jarosław M, Bułhak-Jachymczyk B, red. Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. Warszawa: PZWL; 2008.
5.	Ziemiański Ś, red. Normy żywienia człowieka. Fizjologiczne podstawy. Warszawa: PZWL; 2001.

#### Literatura uzupełniająca:

1.	W. Kierst: Nauka o żywieniu zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa 1989.
2.	Z. Wieczorek-Chelmińska: Nowoczesna dietetyczna książka kucharska. Warszawa 2000.
3.	J. Hasik, L. Hryniewiecki, M. Grzymisławski: Dietetyka. PZWL, Warszawa 1999.