**SYLABUS DO PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | **ŻYWIENIE CZŁOWIEKA** |
| Kierunek | **Zarządzanie w Turystyce i Sporcie** |
| Forma studiów | **Stacjonarne** |
| Poziom kształcenia | **Pierwszego stopnia** |
| Rok | **3** |
| Semestr | **V** |
| Jednostka prowadząca | **Katedra Inżynierii Produkcji i Bezpieczeństwa** |
| Osoba sporządzająca | **Dr Aleksandra Zyska** |
| Profil | **Ogólnoakademicki** |
| Liczba punktów ECTS | **3** |

**RODZAJ ZAJĘĆ – LICZBA GODZIN W SEMESTRZE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Wykład | Ćwiczenia | Laboratorium | Projekt | Seminarium |
| **15** | **30** | **-** | **-** | **-** |

**OPIS PRZEDMIOTU**

**CEL PRZEDMIOTU**

C1. Przekazanie wiedzy o podstawowych zagadnień dotyczących żywienia człowieka.

C2. Przekazanie wiedzy na temat metodologii badań oraz ustaleń dotyczących zaleceń żywieniowych dla całej populacji.

**WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI**

Student zna podstawowe terminy i budowę układu pokarmowego człowieka.

Student posiada podstawy wiedzy z chemii organicznej i nieorganicznej.

Student interpretuje rysunki i schematy, plansze budowy układu pokarmowego współdziała i komunikuje się w pracy zespołowej.

**EFEKTY UCZENIA SIĘ**

EU 1 – Student posiada wiedzę teoretyczną o podstawowych składnikach odżywczych   
i produktach żywnościowych oraz procesach trawienia i wchłaniania.

EU 2 – Student potrafi dopasować odpowiednią dietę do wieku, płci, stanu fizjologicznego.

EU 3 – Student potrafi określić i wyliczyć podstawową i całkowitą przemianę materii.

EU 4 – Student potrafi określić, dopasować oraz zinterpretować odpowiednie metody oceny stanu odżywiania.

**TREŚCI PROGRAMOWE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma zajęć – WYKŁADY - 15 godzin** | **Liczba godzin** |
| W1 – Wprowadzenie do przedmiotu. Edukacja żywieniowa. | 1 |
| W2 – Przedstawienie podstawowych pojęć i terminów związanych z odżywianiem i żywieniem. | 1 |
| W3 – Sytuacja żywnościowa i żywieniowa na świecie i w Polsce. | 1 |
| W4 – Podział produktów żywnościowych. Rodzaje żywności. | 1 |
| W5 – Definicje i normy wykorzystywane do planowania i oceny żywienia, wyżywienia i  odżywiania jednostek i grup. | 1 |
| W6 – Czynniki ryzyka chorób mających związek ze stylem życia i odżywianiem. | 1 |
| W7 – Podstawowe składniki odżywcze – budowa, charakterystyka i funkcje węglowodanów. | 1 |
| W8 – Podstawowe składniki odżywcze – budowa, charakterystyka i funkcje białek. | 1 |
| W9 – Podstawowe składniki odżywcze – budowa, charakterystyka i funkcje Tłuszczów prostych. | 1 |
| W10 – Podstawowe składniki odżywcze – budowa, charakterystyka i funkcje tłuszczów złożonych i witamin. | 1 |
| W11 – Prawidłowe żywienie człowieka, suplementy diety i żywność wzbogacona. | 1 |
| W12,13,14 – Ogólna charakterystyka diet objętych systemem dietetycznym. | 3 |
| W15– Zatrucia pokarmowe. | 1 |
| **Forma zajęć - ĆWICZENIA - 30 godzin** | **Liczba godzin** |
| Ćw.1 – Procesy energetyczne i gospodarka wodna w organizmie. | 2 |
| Ćw.2 – Podstawowa przemiana materii i ponadpodstawowa przemiana materii. | 2 |
| Ćw.3 – Składniki odżywcze i ich znaczenie w żywieniu. | 2 |
| Ćw.4 – Ocena organoleptyczna produktów żywnościowych. | 2 |
| Ćw.5 – Trawienie, wchłanianie i metabolizm węglowodanów. | 2 |
| Ćw.6 – Trawienie, wchłanianie i metabolizm tłuszczów. | 2 |
| Ćw.7 – Trawienie, wchłanianie i metabolizm białek. | 2 |
| Ćw.8 – Podział produktów spożywczych. Piramidy żywienia. | 2 |
| Ćw.9 – Metody oceny stanu odżywiania – wywiad żywieniowy, badania lekarskie. | 2 |
| Ćw.10,11 – Badania antropometryczne – określenie makroskopowych i fizjologicznych parametrów antropometrycznych. Analiza danych osobistych i grupowych. | 4 |
| Ćw.12 – Analiza najpopularniejszych diet alternatywnych. | 2 |
| Ćw.13 – Diety w różnych ośrodkach wypoczynkowych i rekreacyjnych. | 2 |
| Ćw.14 – Kolokwium podsumowujące. | 2 |
| Ćw.15 – Podsumowanie semestru, możliwość poprawy kolokwium. | 2 |

**NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE**

Podręczniki i skrypty

Plansze

Tablice

Sprzet audiowizualny

Analizator masy składu ciała

**SPOSOBY OCENY (F – FORMUJĄCA, P – PODSUMOWUJĄCA)**

F1. Referat

F2. Dyskusja dydaktyczna

P1. Kolokwium zaliczeniowe

**OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin/punktów na zrealizowanie aktywności** | |
| [h] | [ECTS] |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem | 45 | 1,8 |
| Udział w konsultacjach | 5 | 0,2 |
| Przygotowanie się do kolokwium | 15 | 0,6 |
| Zapoznanie z literaturą przedmiotu | 10 | 0,4 |
| **SUMARYCZNA LICZBA GODZIN/PUNKTÓW ECTS**  **DLA PRZEDMIOTU** | **75** | **3,0** |

**LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA**

**Literatura podstawowa:**

Ciborowska H., Dietetyka, żywienie zdrowego i chorego człowieka. Warszawa: Wyd. PZWL 2014.

Gawęcki J., Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu człowieka Tom 1. Wyd. PWN Warszawa 2010.

Gawęcki J., Hryniewiecki L.,Żywienie człowieka. T. 1 i 2, Wyd. Nauk. PWN, Warszawa 2007.

**Literatura uzupełniająca:**

Predko J., Zyska A., Przebieg i bezpieczeństwo diety wegetariańskiej u kobiet w okresie ciąży i połogu, [w:] Problemy profilaktyki i bezpieczeństwa zdrowotnego (red.) Ślęzak A., Bryll A., Wydawnictwo Wydziału Zarządzania Politechniki Częstochowskiej, Częstochowa 2018.

Zyska A., Skoczek – Bednarska B., Ryzyko niedoboru składników odżywczych w diecie bezglutenowej, [w:] Prawne i niematerialne aspekty bezpieczeństwa (red.) Niciejewska M., Lewandowski J., Oficyna Wydawnicza Stowarzyszenia Menedżerów Jakości i Produkcji, Częstochowa 2017.

**PROWADZĄCY PRZEDMIOT (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)**

Dr Aleksandra Zyska,aleksandra.zyska@pcz.pl

**MACIERZ REALIZACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Efekt uczenia się** | **Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu** | **Cele przedmiotu** | **Treści programowe** | **Narzędzia dydaktyczne** | **Sposób oceny** |
| EU 1 | K\_W02, K\_U08, K\_K05, | C1 | W1-15,  Ćw.1-8, | 1,4,5 | F2, P1 |
| EU 2 | K\_W02, K\_U08, K\_K05, | C1, C2 | W2, W11-14, Ćw.12,13 | 1,2,3 | F1, F2, P1 |
| EU 3 | K\_W02, K\_U08, K\_K05, | C2 | W5,6,  W11-14,  Ćw 1-14 | 1,4,5 | P1 |
| EU 4 | K\_W02, K\_U08, \_K05, | C1, C2 | W6, Ćw.9-11 | 1,2,3,4,5,6 | F1, F2, P1 |

**FORMY OCENY – SZCZEGÓŁY\***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Na ocenę 2** | **Na ocenę 3** | **Na ocenę 4** | **Na ocenę 5** |
| Efekt 1 | Student nie potrafi wymienić podstawowych składników odżywczych i produktów żywnościowych.  Nie potrafi przedstawić zasad trawienia i wchłaniania. | Student potrafi wymienić kilka podstawowych składników odżywcze i produktów żywnościowych. Wie, w jakich odcinkach układu pokarmowego zachodzi trawienie i wchłanianie wybranego składnika odżywczego. | Student potrafi wymienić wszystkie podstawowe składniki odżywcze i produkty żywnościowe bez ich omówienia. Wymienia enzymy uczestniczące w trawieniu składników odżywczych, oraz wie, gdzie zachodzi proces wchłaniania poszczególnych składników. | Student potrafi wymienić i scharakteryzować wszystkie podstawowe składniki odżywcze i produkty żywnościowe oraz wyjaśnia ich wpływ na zdrowie człowieka. Zna mechanizmy trawienia i wchłaniania wszystkich składników odżywczych. |
| Efekt 2 | Student nie potrafi dopasować odpowiedniej diety do wieku, płci, stanu fizjologicznego. | Student zna kilka podstawowych diet i potrafi dopasować je do wieku i płci. | Student przedstawia wszystkie podstawowe diety i potrafi je dopasować do wieku, płci i stanu zdrowia. | Student przedstawia wszystkie podstawowe diety. Potrafi skomponować odpowiednie zalecenia dietetyczne dla wybranej grupy ludzi. |
| Efekt 3 | Student nie potrafi określić i wyliczyć podstawowej i całkowitej przemiany materii. | Student potrafi wyjaśnić od czego zależy PPM i zna metody kalorymetryczne. | Student potrafi wyjaśnić od czego zależy PPM i CPM zna metody kalorymetryczne, oraz równoważniki energetyczne i współczynniki aktywności fizycznej. | Student potrafi wyjaśnić od czego zależy PPM i CPM. Potrafi obliczyć PPM i CPM.  Zna metody kalorymetryczne, oraz równoważniki energetyczne i współczynniki aktywności fizycznej. Potrafi ustalić ilość składników pokarmowych w dziennej racji. |
| Efekt 4 | Student nie potrafi określić, dopasować oraz zinterpretować odpowiednich metod oceny stanu odżywiania. | Student potrafi określić odpowiednie metody oceny stanu odżywiania. | Student nie potrafi określić i dopasować odpowiednie metod oceny stanu odżywiania. | Student potrafi określić, dopasować oraz zinterpretować odpowiednich metod oceny stanu odżywiania. |

Ocena połówkowa 3.5 jest wystawiana w przypadku pełnego zaliczenia efektów uczenia się na ocenę 3.0, ale student nie przyswoił w pełni uczenia się na ocenę 4.0. Ocena połówkowa 4.5 jest wystawiana w przypadku pełnego zaliczenia efektów uczenia się na ocenę 4.0, ale student nie przyswoił w pełni efektów uczenia się na ocenę 5.0.

**INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Informacja gdzie można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, instrukcjami do laboratorium itp.

Informacje przekazywane są na pierwszych zajęciach oraz przesyłane drogą elektroniczną na adresy poszczególnych grup dziekańskich.

Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć.

Informacje te znajdują się na stronie internetowej Wydziału Zarządzania oraz w systemie USOS.

Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/ godzina)

Informacje te znajdują się na stronie internetowej Wydziału Zarządzania oraz w systemie USOS.

Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)

Informacja podawana jest na pierwszych zajęciach, dostępna jest także na stronie internetowej Wydziału Zarządzania.