

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Rekreacja ruchowa

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Żywienie człowieka
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Human Nutrition
KOD PRZEDMIOTU	TIR812 ASA9
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty ogólne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	INNE	–
3	15	15	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Zapoznanie z podstawami nauki o żywieniu człowieka

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 Podstawy biochemii i fizjologii człowieka

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Posiada wiedzę w zakresie biochemicznych i fizjologicznych podstaw nauki o żywieniu człowieka oraz żywieniowych uwarunkowań stanu zdrowia
- EK2 Wiedza: Zna teoretyczne podstawy działań w zakresie poprawy sposobu żywienia i stanu zdrowia
- EK3 Wiedza: Zna zasady promocji zdrowia poprzez racjonalny model żywienia i rolę sposobu żywienia jako kluczowego aspektu zdrowego stylu życia
- EK4 Wiedza: Ma podstawową wiedzę i zna terminologię nauk o żywieniu i zdrowiu
- EK5 Wiedza: Potrafi posługiwać się podstawowymi metodami i narzędziami planowania i oceny sposobu żywienia
- EK6 Wiedza: Umie analizować zalecenia i normy żywieniowe oraz interpretować niektóre wskaźniki stanu odżywienia
- EK7 Wiedza: Potrafi opracować rację pokarmową z uwzględnieniem zaleceń i norm żywieniowych
- EK8 Wiedza: Potrafi zdiagnozować błędy i nieprawidłowości w sposobie żywienia
- EK9 Kompetencje społeczne: Jest zorientowany na wzbogacanie wiedzy żywieniowej i dbałość o zdrowy sposób żywienia
- EK10 Kompetencje społeczne: Jest zdolny do rozwiązywania niektórych problemów zdrowotnych poprzez podejmowanie racjonalnych zachowań żywieniowych

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Wartość odżywcza i rola białek w żywieniu człowieka. Konsekwencje zdrowotne nie zrównoważonego bilansu azotowego.	2
W2	Znaczenie węglowodanów w żywieniu człowieka. Właściwości funkcjonalne włókna pokarmowego. Indeks glikemiczny produktów a żywienie człowieka zdrowego oraz profilaktyka chorób metabolicznych.	2
W3	Kwasy tłuszczowe nasycone i nienasycone rola w etiologii i profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych. Właściwości biologiczne cholesterolu i oksysteroli.	4
W4	Patofizjologiczne właściwości wolnych rodników. Antyoksydanty żywieniowe w profilaktyce chorób degeneracyjnych.	2
W5	Znaczenie witamin i soli mineralnych w prawidłowym żywieniu. Gospodarka wodno-elektrolitowa ustroju.	2
W6	Wybrane zagadnienia żywienia w turystyce, hotelarstwie i gastronomii.	3
	RAZEM	15

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Potrzeby energetyczne organizmu. Wyznaczanie poziomu indywidualnej podstawowej i całkowitej przemiany materii.	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C2	Wartość energetyczna pożywienia. Bilans energetyczny w kontroli masy ciała.	2
C3	Analiza całodiennej racji pokarmowej z uwzględnieniem podaży białka w diecie. Ocena porównawcza zawartości białka w popularnych, rynkowych produktach spożywczych. Wartość biologiczna białka, z uwzględnieniem efektu uzupełniania się aminokwasów.	2
C4	Analiza podaży węglowodanów przyswajalnych i błonnika w całodiennej racji pokarmowej.	2
C5	. Ilościowa ocena podaży tłuszczów (nasyconych i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz cholesterolu) w całodiennej racji pokarmowej. Analiza porównawcza zawartości tłuszczów w popularnych, rynkowych produktach spożywczych.	2
C6	Zapotrzebowanie na witaminy w prawidłowym żywieniu. Analiza podaży witamin antyoksydacyjnych w diecie studentów.	2
C7	Zapotrzebowanie na składniki mineralne w prawidłowym żywieniu. Analiza podaży wybranych składników mineralnych w diecie studentów.	2
C8	Metody oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia. Analiza norm żywieniowych.	1
	RAZEM	15

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Dyskusja
- M3 Praca w grupach
- M4 Zadania tablicowe
- M5 Konsultacje
- M6 Prezentacje multimedialne
- M7 Wykłady

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	3
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	10
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	5
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2



9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Sprawozdanie z ćwiczenia laboratoryjnego
F2	Aktywność na zajęciach
F3	Odpowiedź ustna

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Zaliczenie pisemne
----	--------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	obecność i aktywny udział w ćwiczeniach
2	złożenie poprawnych sprawozdań z analiz żywieniowych
3	pozytywny wynik testu zaliczeniowego

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	50% pozytywnych odpowiedzi
NA OCENĘ 4	75% pozytywnych odpowiedzi
NA OCENĘ 5	90% pozytywnych odpowiedzi
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	50% pozytywnych odpowiedzi
NA OCENĘ 4	75% pozytywnych odpowiedzi
NA OCENĘ 5	90% pozytywnych odpowiedzi
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	50% pozytywnych odpowiedzi
NA OCENĘ 4	75% pozytywnych odpowiedzi
NA OCENĘ 5	90% pozytywnych odpowiedzi
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	50% pozytywnych odpowiedzi
NA OCENĘ 4	75% pozytywnych odpowiedzi
NA OCENĘ 5	90% pozytywnych odpowiedzi
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	50% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 4	75% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 5	90% zaplanowanej umiejętności
EFEKT KSZTAŁCENIA 6	
NA OCENĘ 3	50% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 4	75% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 5	90% zaplanowanej umiejętności
EFEKT KSZTAŁCENIA 7	
NA OCENĘ 3	50% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 4	75% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 5	90% zaplanowanej umiejętności
EFEKT KSZTAŁCENIA 8	
NA OCENĘ 3	50% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 4	75% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 5	90% zaplanowanej umiejętności
EFEKT KSZTAŁCENIA 9	
NA OCENĘ 3	deklaracja raczej pozytywnej postawy wobec racjonalnego żywienia
NA OCENĘ 4	deklaracja pozytywnej postawy wobec racjonalnego żywienia
NA OCENĘ 5	deklaracja zdecydowanie pozytywnej postawy wobec racjonalnego żywienia



EFEKT KSZTAŁCENIA 10	
NA OCENĘ 3	deklaracja raczej pozytywnej postawy wobec racjonalnego żywienia
NA OCENĘ 4	deklaracja pozytywnej postawy wobec racjonalnego żywienia
NA OCENĘ 5	deklaracja zdecydowanie pozytywnej postawy wobec racjonalnego żywienia

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W01, K_W08, K_W10	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 C1 C2 C6 C8		F3 P1
EK2	K_W01, K_W08, K_W10, K_U04	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 C6 C8		F3 P1
EK3	K_W08, K_U04	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 C6 C8		F3 P1
EK4	K_W01, K_W08, K_W10	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 C1 C2 C6 C8 C3 C4 C5 C7		F3 P1
EK5	K_U04, K_U16, K_K01	Cel1	C1 C2 C6 C8 C3 C4 C5 C7		F3 F2 F1
EK6	K_W01, K_U04, K_U16, K_K01	Cel1	C1 C2 C6 C8 C3 C4 C5 C7		F3 F2 F1
EK7	K_W01, K_U04, K_U16, K_K01	Cel1	C1 C2 C6 C8 C3 C4 C5 C7		F3 F2 F1
EK8	K_W01, K_U04, K_K01	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6		F3 F1
EK9	K_W10, K_K01	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 C2 C6 C8		F3 F2
EK10	K_W08, K_W10, K_U04, K_K01	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 C2 C6 C8		F3 F2

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Gawęcki J., Hryniewiecki L. — *Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu.*, Warszawa, 2010, PWN
- 2 Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B. — *Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw.*, Warszawa, 2008, Wyd. Lekarskie PZWL



LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Gertig H., Przysławski J.** — *Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu.*, Warszawa, 2006, Wyd. Lekarskie PZWL
- 2 **Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B.** — *Normy żywienia. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych*, Warszawa, 2008, Wyd. Lekarskie PZWL, IŻŻ

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr hab. Barbara Frączek (kontakt: barbara.fraczek@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Barbara Frączek (kontakt: barbara.fraczek@awf.krakow.pl)

dr nauk o kulturze fizycznej Maria Gacek (kontakt: maria.gacek@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....