

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2016/2017

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Turystyka przygodowa

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Żywienie człowieka
KOD PRZEDMIOTU	TIR812 ANA9
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty ogólne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	INNE	–
3	10	10	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: Umie analizować zalecenia i normy żywieniowe oraz interpretować niektóre wskaźniki stanu odżywienia

EK4 Wiedza: Potrafi opracować racje pokarmowe z uwzględnieniem zaleceń i norm żywieniowych

EK5 Kompetencje społeczne: Jest zorientowany na wzbogacanie wiedzy żywieniowej i dbałość o zdrowy sposób żywienia

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.	2
W4	Patofizjologiczne właściwości wolnych rodników. Antyoksydanty żywieniowe w profilaktyce chorób degeneracyjnych.	2
W5	Wybrane zagadnienia żywienia w turystyce, hotelarstwie i gastronomii.	2
	RAZEM	10

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Wyznaczanie poziomu indywidualnej podstawowej i całkowitej przemiany materii. Wartość energetyczna pożywienia. Bilans energetyczny w kontroli masy ciała.	4
C2	Analiza całodiennej racji pokarmowej z uwzględnieniem podaży białka w diecie.	2
C3	Analiza podaży węglowodanów przyswajalnych i błonnika w całodiennej racji pokarmowej.	2
C4	Ilościowa ocena podaży tłuszczów (nasyconych i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz cholesterolu) w całodiennej racji pokarmowej.	2
	RAZEM	10



7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Wykłady
M2 Praca w grupach
M3 Dyskusja

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	20
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

sprawozdanie z ćwiczeń

OCENA FORMUJĄCA

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

OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

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

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% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 4	75% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 5	90% zaplanowanej umiejętności
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	50% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 4	75% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 5	90% zaplanowanej umiejętności
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
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 C1 C2 C3 C4		P1
EK2	K_W01, K_W08, K_U04	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 C1 C2 C3 C4		F3 F1
EK3	K_W01, K_U04, K_U16	Cel1	C1 C2 C3 C4		F2 F1
EK4	K_W01, K_U04, K_U16	Cel1	C1 C2 C3 C4		F2 F1
EK5	K_K01	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 C1 C2 C3 C4		F3 F1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B. — *Wartość odżywcza wybranych produktów*, Warszawa, 2010, Wyd. Lekarskie PZWL
- 2 Gawęcki J., Hryniewicz L. — *Zywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu.*, Warszawa, 2010, PWN

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. — *Normy żywienia. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych*, Warszawa, 2008, Wyd. Lekarskie PZWL



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 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)

.....

.....