Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie

Karta przedmiotu

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

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Gimnastyka korekcyjna

1 Przedmiot

Nazwa przedmiotu	Żywienie człowieka
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	Human Nutrition
Kod przedmiotu	WFIS16.1 ASC36
Kategoria przedmiotu	Przedmioty kierunkowe
Liczba punktów ECTS	2.00
Język wykładowy	polski
Semestry	2

2 Forma zajęć, liczba godzin w planie studiów

Semestr	Wykład	Ćwiczenia	Zajęcia laboratoryjne	Zajęcia praktyczne	Seminarium dyplomowe
2	15	15	0	0	0

3 Cele przedmiotu

Cel1 Zapoznanie z podstawami nauki o żywieniu człowieka

4 Wymagania wstępne

1 Znajomość zagadnień z biochemii, anatomii i fizjologii człowieka w zakresie budowy i funkcjonowania układu pokarmowego

5 Efekty kształcenia

EK1 Wiedza: Zna właściwości funkcjonalno-fizjologiczne i źródła składników odżywczych oraz zdrowotne konsekwencje niezbilansowanej ich podaży
EK2 Wiedza: Zna rolę żywienia w utrzymaniu zdrowia oraz optymalnej sprawności fizycznej
EK3 Wiedza: Umie korzystać z tabel wartości odżywczej wybranych produktów spożywczych i potraw.
EK4 Wiedza: Potrafi dokonać ilościowej i jakościowej oceny sposobu żywienia
EK5 Wiedza: Potrafi wyznaczyć indywidualne zapotrzebowanie na białka, tłuszcze i węglowodany dla zawodników różnych dyscyplin sportowych.
EK6 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	Założenia prawidłowego żywienia człowieka. Piramida żywieniowa dla sportowców.	2
W2	Białko w żywieniu sportowców. Klasyfikacja, trawienie i metabolizm oraz rola białek w organizmie. Wartość odżywcza i źródła białek. Zapotrzebowanie na białko u osób aktywnych fizycznie; zalecenia żywieniowe	2
W3	Składniki energetyczne w żywieniu sportowców. Rodzaje, źródła i metabolizm węglowodanów. Efekty fizjologiczne błonnika. Indeks glikemiczny a wysiłek fizyczny. Zalecenia żywieniowe dotyczące spożywania węglowodanów	2
W4	Tłuszcze jako źródło energii- rola tłuszczów w wysiłku fizycznym. Metabolizm tłuszczów, źródła kwasów tłuszczowych w produktach spożywczych. Zalecenia żywieniowe dotyczące spożywania tłuszczów.	2
W5	Znaczenie witamin w racjonalnym żywieniu. Stres oksydacyjny w sporcieProdukty spożywcze jako źródło antyoksydantów.	2
W6	Znaczenie soli mineralnych w racjonalnym żywieniu. Związki mineralne a równowaga kwasowo-zasadowa. Gospodarka wodna ustroju- zasady prawidłowego nawadniania.	2
W7	Wybrane zagadnienia żywienia w sporcie: specyfika żywienia sportowców w okresie treningów, zawodów i odnowy powysiłkowej.	3
	Razem	**15**

Ćwiczenia

Lp	Tematyka zajęć Opis szczegółowy bloków tematycznych	Liczba godzin
Ć1	Potrzeby energetyczne organizmu. Wyznaczanie poziomu indywidualnej podstawowej i całkowitej przemiany materii. Wartość energetyczna pożywienia. Bilans energetyczny	4
Ć2	Analiza całodziennej racji pokarmowej z uwzględnieniem podaży białka w diecie.	2
Ć3	Analiza podaży węglowodanów przyswajalnych i błonnika w całodziennej racji pokarmowej.	2
Ć4	Ilościowa ocena podaży tłuszczów (nasyconych kwasów tłuszczowych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu) w całodziennej racji pokarmowej.	2
Ć5	Zapotrzebowanie na witaminy w prawidłowym żywieniu. Analiza podaży witamin antyoksydacyjnych w diecie studentów.	2
Ć6	Zapotrzebowanie na składniki mineralne w prawidłowym żywieniu. Analiza podaży wybranych składników mineralnych w diecie studentów	2
Ć7	Metody oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia. Analiza norm żywieniowych.	1
	Razem	**15**

7 Metody dydaktyczne

M1 Ćwiczenia laboratoryjne
M2 Wykłady
M3 Ćwiczenia projektowe
M4 Praca w grupach

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	2
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	7
Opracowanie wyników	8
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

Ocena formująca

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

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 kolokwium 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% 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	50% zaplanowanej umiejętności
Na ocenę 4	75% zaplanowanej umiejętności
Na ocenę 5	90% zaplanowanej umiejętności
Efekt kształcenia 6	
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_W10, K_W08	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7		F3 F1 P1
EK2	K_W10, K_W08	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7		F3 F1 P1
EK3	K_W10, K_W08	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7		F3 F2 F1
EK4	K_W10, K_W08	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7		F3 F2 F1

Efekty kształcenia dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK5	K_W10, K_W08	Cel1	W2 W3 W4 Ć2 Ć3 Ć4		F3 F2 F1
EK6	K_W10, K_W08	Cel1	W1 Ć7		F3 F1

11 Wykaz literatury

Literatura podstawowa:

1 **Gawecki J., Hryniewiecki L.** — *Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu.*, Warszawa, 2010, PWN
2 **Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B.** — *Wartosc odzywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw*, Warszawa, 2008, Wyd. Lekarskie PZWL

Literatura uzupełniająca:

1 **Jarosz M., Bułhak- Jachymczyk** — *Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób*, Warszawa, 2008, Wyd. Lek. PZWL i IZZ
2 **Celejowa I.** — *Zywienie w sporcie.*, Warszawa, 2008, Wyd. Lekarskie PZWL

12 Informacje o nauczycielach akademickich

Osoba odpowiedzialna za kartę

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

Osoby prowadzące przedmiot

dr Barbara Frączek (kontakt: barbara.fraczek@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)

. . . . . .