



WSHiG

Karta przedmiotu/sylabus

KIERUNEK	Turystyka i Rekreacja
SPECJALNOŚĆ	Obsługa ruchu turystycznego, Hotelarstwo i Gastronomia, Zarządzanie i Marketing, w Hotelarstwie, Gastronomii Turystyce i Rekreacji
TRYB STUDIÓW	Stacjonarny / niestacjonarny
SEMESTR	I /I,II/ I stopnia

Nazwa przedmiotu	Żywnienie Człowieka		
	HG_MKPR_S_22 HG_MKPR_NST_22 ORT_MKPR_S_25 ORT_MKPR_NST_25 ZM_MKPR_S_11 ZM_MKPR_NST_9		
Wymiar godzinowy poszczególnych form zajęć			
<ul style="list-style-type: none"> wyklady 	Studia stacjonarne –30 godz. Studia niestacjonarne – 8 godz.		
<ul style="list-style-type: none"> ćwiczenia 	Studia stacjonarne – 15 godz. Studia niestacjonarne – 18 godz.		
Cele kształcenia:	1.Zapoznanie studentów z podstawową wiedzą z zakresu budowy organizmu człowieka. 2. Stworzenie podstaw do opanowania wiedzy z zakresu planowania diety. 3. Zapoznanie z zasadami racjonalnego żywienia. 4.Wskazanie i zapoznanie z współzależnościami pomiędzy żywieniem a zdrowiem człowieka.		
Efekty kształcenia dla przedmiotu			
Numer	Efekty kształcenia, student/ka, który/a zaliczył/a przedmiot, potrafi:	Odniesienie efektów kształcenia do programu	Odniesienie do efektów kształcenia do obszaru
W zakresie wiedzy			
W01	Zna i definiuje podstawowe pojęcia z zakresu żywienia człowieka.	K_W02	P6S_WG
W02	Posiada wiedzę dotyczącą własnego zdrowia i profilaktyki najczęściej występujących chorób, rozumie znaczenie składników odżywczych w żywieniu człowieka.	K_W18	P6S_WG

W03	Posiada wiedzę o współzależności pomiędzy żywieniem a zdrowiem człowieka.	K_W24	P6S_WG
W zakresie umiejętności			
U01	Ma umiejętność nakierowaną na planowanie i tworzenie prawidłowych diet.	K_U21	P6S_UW
U02	Ma umiejętność działań profilaktycznych nakierowanych na dobór produktów spożywczych i technik przyrządzania potraw dla potrzeb tworzonych diet celem zabezpieczenia przed wystąpieniem chorób gości i personelu obiektu turystycznego	K_U20	P6S_UW
U03	Potrafi odpowiednio wartościować zadania	K_U05	P6S_UW
W zakresie kompetencji			
K01	Wykazuje wrażliwość na naruszanie sfery etyki żywienia	K_K11	P6S_KR
K02	Potrafi formułować opinie dotyczące klientów, konsumentów w kontekście związanym z wykonywanym zawodem	K_K08	P6S_KK

Sposoby weryfikacji i oceny uzyskanych efektów kształcenia					
Efekt kształcenia	Forma oceny				
	Ćwiczenia	Wykład z dyskusją	Prezentacja multimedialna	Praca pisemna	Zaliczenie przedmiotu / Egzamin
W01	x	x		x	x
W02	x	x		x	x
W03	x	x		x	x
U01	x	x		x	x
U02	x	x		x	x
U03	x	x			x
K01		x			x
K02		x			x

Numer treści	Treści kształcenia / programowe	Odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
Wykłady/Ćwiczenia		
1	Zakres przedmiotu podstawy żywienia Budowa programu przedmiotu Zakres nauki o żywieniu człowieka Charakterystyka wybranych działów nauki o żywieniu człowieka Żywnienie a zdrowie ludzkie	K_W02 K_W18 K_U21 K_U05 K_K11 K_K08
2	Budowa organizmu ludzkiego Narządy, układy narządów Układ szkieletowy Układ mięśniowy Układ oddechowy Układ moczowo-płciowy	K_W02 K_W24 K_U21 K_U20 K_K11

	<p>Układ nerwowy Układ zmysłów Powłoka wspólna</p>	
3	<p>Układ pokarmowy człowieka Jama ustna Gardło Przełyk Żołądek Jelito cienkie Jelito grube Wielkie gruczoły trawienne</p>	<p>K_W02 K_W24 K_U21 K_U20 K_U05 K_K11</p>
4	<p>Układ krwionośny człowieka Krew Serce Naczynia krwionośne Fizjologia układu krążenia Układ chłonny</p>	<p>K_W02 K_W24 K_U21 K_U20 K_U05 K_K11</p>
5	<p>Zapotrzebowanie energetyczne organizmu człowieka Metabolizm, anabolizm, katabolizm Przemiana materii Bilans energetyczny ustroju Wartość energetyczna pożywienia</p>	<p>K_W02 K_W18 K_U21 K_U20 K_U05 K_K11 K_K08</p>
6	<p>Żywnościowa charakterystyka cukrowców Składniki odżywcze pożywienia -- Budowa i właściwości węglowodanów Przemiana węglowodanów Karmelizacja węglowodanów</p>	<p>K_W18 K_U21 K_U20 K_U05 K_K08</p>
7	<p>Żywnościowa charakterystyka tłuszczów Budowa właściwości tłuszczów Przemiana tłuszczów -- Rola tłuszczów w żywieniu człowieka Źródła tłuszczów Jelczenie tłuszczów</p>	<p>K_W18 K_U21 K_U20 K_U05 K_K11 K_K08</p>
8	<p>Żywnościowa charakterystyka białka -- Budowa i właściwości białek -- Podział białek i ich charakterystyka -- Rola białek w żywieniu człowieka -- Źródła białek -- Bilans azotowy</p>	<p>K_W18 K_U21 K_U20 K_U05 K_K08</p>
9	<p>Charakterystyka witamin rozpuszczalnych w wodzie -- Wiadomości ogólne o witaminach -- Witaminy z grupy B Witamina C Witamina P</p>	<p>K_W02 K_W18 K_W24 K_U21 K_U20 K_K08</p>
10	<p>Charakterystyka witamin rozpuszczalnych w tłuszczach -- Ogólna charakterystyka witamin rozpuszczalnych w tłuszczach -- Karotenoidy i witamina A -- Witamina D -- Witamina E -- Witamina K</p>	<p>K_W02 K_W24 K_U20 K_K08</p>

11	<p>Składniki mineralne</p> <ul style="list-style-type: none"> -- Wiadomości ogólna z zakresu tematu -- Makroelementy -- Mikroelementy -- Równowaga kwasowo-zasadowa 	<p>K_W02 K_W24 K_U21 K_U20 K_K08</p>
12	<p>Trawienie i wchłanianie składników pokarmowych</p> <ul style="list-style-type: none"> -- Mechanizmy trawienia i wchłaniania w przewodzie pokarmowym -- Trawienie i wchłanianie białka -- Trawienie i wchłanianie tłuszczów -- Trawienie i wchłanianie węglowodanów -- Wchłanianie wody i elektrolitów -- Wchłanianie witamin 	<p>K_W02 K_W24 K_U21 K_U20 K_K11 K_K08</p>
13	<p>Enzymy i hormony Gruczoły dokrewne</p> <ul style="list-style-type: none"> -- Charakterystyka oddziaływania gruczołów na organizm <p>Skóra</p>	<p>K_W02 K_W18 K_W24 K_U21 K_U20 K_U05</p>
14	<p>Rola wody w organizmie człowieka</p> <ul style="list-style-type: none"> -- Wiadomości ogólne z zakresu tematu -- Bilans wodny -- Zasady uzupełniania płynów w organizmie 	<p>K_W02 K_W18 K_W24 K_U20 K_U05</p> <p>K_K11 K_K08</p>
15	<p>Temat 15 Cywilizacyjne choroby przemiany materii Zatrucia pokarmowe</p> <ul style="list-style-type: none"> -- Produkty spożywcze jako nośnik chorób zakaźnych i pasożytów <p>Zatrucia chemiczne Choroby przemiany materii</p> <ul style="list-style-type: none"> -- Wrodzone zaburzenia przemiany materii 	<p>K_W02 K_W18 K_W24 K_U21 K_U20 K_U05</p> <p>K_K11 K_K08</p>
16	<p>Normy żywienia i wyżywienia</p> <ul style="list-style-type: none"> -- Fizjologiczne normy zapotrzebowania na składniki odżywcze -- Dzienna racja pokarmowa -- Ustalanie średniej normy zapotrzebowania -- Ustalanie średniej racji pokarmowej 	<p>K_W02 K_W24 K_U21 K_U20 K_U05</p> <p>K_K11 K_K08</p>
17	<p>Przyczyny i skutki niedoborów pokarmowych</p> <ul style="list-style-type: none"> -- Prawidłowe żywienie a wady żywienia -- Zdrowotne aspekty nieprawidłowego żywienia -- Zagadnienie głodu 	<p>K_W02 K_W24 K_U21 K_U20 K_U05 K_K11 K_K08</p>
18	<p>Prawidłowy skład pożywienia Wymogi prawidłowego żywienia</p> <ul style="list-style-type: none"> -- Żywienie w okresie ciąży -- Żywienie dzieci i młodzieży -- Żywienie ludzi w podeszłym wieku 	<p>K_W02 K_W24 K_U21 K_U20 K_U05 K_K08</p>

19	Żywnościowe przyczyny powstawania choroby wieńcowej Istota choroby wieńcowej Czynniki ryzyka Bypas /rewaskularyzacja/ Dieta chroniąca serce	K_W02 K_W24 K_U21 K_U20 K_U05 K_K08
20	Wybrane zagadnienia otyłości Identyfikacja otyłości Ryzyko utraty zdrowia Leczenie otyłości	K_W02 K_W18 K_W24 K_U21 K_U20 K_K08
21	Żywnienie dietetyczne Zasady żywienia dietetycznego Klasyfikacja diet Charakterystyka diet	K_W02 K_W18 K_W24 K_U21 K_U20 K_K11 K_K08
22	Diety specjalistyczne Diety kliniczne Diety w sporcie Diety odchudzające	K_W02 K_W18 K_W24 K_U21 K_U20 K_U05 K_K08
23	Problematyka planowania i oceny żywienia Zasady planowania żywienia Podział energetyczności dziennej Dobór produktów Kryteria oceny żywienia	K_W02 K_W18 K_W24 K_U21 K_U20 K_U05 K_K11 K_K08

Formy prowadzenia zajęć					
Efekt kształcenia	Formy zajęć				
	Wykład	Wykład z dyskusją	Ćwiczenia	Inna	
W01 W02 W03	x	x	x	projekt	
U01 U02 U03		x	x		
K01 K02	x				

Kryteria oceny w odniesieniu do poszczególnych efektów kształcenia	
---	--

Efekt kształcenia	Na ocenę 2	Na ocenę 3	Na ocenę 4	Na ocenę 5
U01 U02 U03	Nie zaprezentował wybranych zagadnień z zakresu tematycznego zajęć. Nie umie tworzyć prawidłowej diety.	Zaprezentował wybranych zagadnień z zakresu tematycznego zajęć, umie tworzyć prawidłowej diety.	Planuje i tworzy prawidłowo diety, prezentuje wybrane zagadnienie, dobiera właściwie produkty	Planuje i tworzy prawidłowo diety, prezentuje wybrane zagadnienie, dobiera właściwie produkty i techniki przyrządzania potraw dla prawidłowej diety. Potrafi sam zdefiniować problematyczny obszar badań.
W01 W02 W03	Nie rozumie podstawowych pojęć z zakresu żywienia człowieka	Rozumie podstawowe pojęcia z zakresu żywienia człowieka,	Rozumie podstawowe pojęcia z zakresu żywienia człowieka, umie określić składniki odżywcze w żywności człowieka.	Rozumie podstawowe pojęcia z zakresu żywienia człowieka, umie określić składniki odżywcze w żywności człowieka. Potrafi opisać żywienie różnych grup ludności. Ma pełną wiedzę w obszarze żywienia człowieka.
K01 K02	Nie potrafi formułować opinii dotyczących diet dla wybranej grupy konsumentów	Nie w pełni potrafi formułować opinie dotyczące diet dla wybranej grupy konsumentów	Potrafi formułować opinie dotyczących diet dla wybranej grupy konsumentów	Znakomicie potrafi formułować opinie dotyczące diet dla wybranej grupy konsumentów

Liczba punktów ECTS wraz z ich wyliczeniem dla studiów stacjonarnych	3 punkty ECTS
	Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta: - udział w wykładach: 30 godz., - wykonanie pracy pisemnej:1 godz., - udział w ćwiczeniach: 15 godz., - udział w konsultacjach.....2 godz., - przygotowanie do zaliczenia przedmiotu i obecność na zaliczeniu: 7 godz.
Łączny nakład pracy studenta 55 godz.	
Liczba punktów ECTS wraz z ich wyliczeniem dla studiów niestacjonarnych	3 punkty ECTS
	Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta: - udział w wykładach:18 godz., - przygotowanie do udziału w wykładach..... 3 godz., - wykonanie pracy pisemnej:3 godz., - udział w ćwiczeniach 18 godz., - udział w konsultacjach..... 3 godz., - przygotowanie do zaliczenia przedmiotu i obecność na zaliczeniu: 10 godz.
Łączny nakład pracy studenta 55 godz.	

Literatura podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gawęcki J., Hryniewiecki L.: Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu t.1. PWN, Warszawa 2003. 2. Hasik J., Gawęcki J.: Żywnienie człowieka zdrowego i chorego t.2. PWN, Warszawa 2000.
Literatura uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. J.Szewczyński, Z. Skrodzka. Higiena żywienia. Wydawnictwo lekarskie PZWL, Warszawa. 2. Podstawy dietetyki. Praca zbiorowa pod redakcją J. Hasika. PZWL, Warszawa.