



## D1/5. Podstawy żywienia

### Informacje ogólne

|   |   |
|---|---|
| <b>Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):</b> | Podstawy żywienia (D1/5)                  |
| <b>Nazwa przedmiotu (j. ang.):</b>                | Basics of nutrition                       |
| <b>Kierunek studiów:</b>                          | Wychowanie Fizyczne                       |
| <b>Poziom studiów:</b>                            | Studia I stopnia                          |
| <b>Profil:</b>                                    | Praktyczny (P)                            |
| <b>Forma studiów:</b>                             | Studia stacjonarne, studia niestacjonarne |
| <b>Punkty ECTS:</b>                               | 1   |
| <b>Język wykładowy:</b>                           | polski                                    |
| <b>Rok akademicki:</b>                            | 2021/22                                   |
| <b>Semestr:</b>                                   | 5   |
| <b>Koordinator przedmiotu:</b>                    | Mgr Patrycja Marszałek                    |

### Elementy wchodzące w skład programu studiów

| Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu  |  |                  |                                   |  |
|--|--|------------------|-----------------------------------|--|
| Przygotowanie studenta, jako przyszłego nauczyciela, instruktora lub trenera do samodzielnego prowadzenia zajęć dotyczących racjonalnego żywienia, zapotrzebowania energetycznego organizmu, wspomaganie i suplementacji. Zapoznanie się z mechanizmami żywienia i umiejętnościami projektowania jadłospisów dla osób nieaktywnych fizycznie, aktywnych fizycznie oraz sportowców. |  |                  |                                   |  |
| <b>Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:</b>  | st. stacjonarne sem.5 - w. 15 godz.<br>st. niestacjonarne sem.5 - w. 10 godz.  |                  |                                   |  |
| Opis efektów uczenia się dla przedmiotu  |  |                  |                                   |  |
| Kod efektu przedmiotu  | Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:   | Powiązanie z KEU | Forma zajęć dydaktycznych         | Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się |
| D1/5_W01   | 1. Zna terminologię używaną w naukach o zdrowiu, z zakresu dietetyki i suplementacji.  | K_W02            | Wykład, prezentacja multimedialna | Kolokwium z wiedzy o podstawach żywienia       |
| D1/5_W02   | 2. Wie jak przebiega rozwój człowieka i jakie zmiany zachodzą w organizmie stosując nieodpowiedni styl życia. Wie jakie zmiany fizjologiczne zachodzą w organizmie człowieka pod wpływem nieracjonalnego żywienia i jak im zapobiegać. | K_W04            | Wykład, prezentacja multimedialna | Kolokwium z wiedzy o podstawach żywienia       |
| D1/5_W03   | 3. Zna założenia profilaktyki zdrowotnej, zdrowego odżywiania  | K_W06            | Wykład, prezentacja               | Kolokwium z wiedzy                             |

|   |  |       |   |  |
|---|--|-------|---|--|
|   | i edukacji żywieniowej. Wie jak prawidłowo powinny odżywiać się osoby nieaktywne i aktywne fizycznie.  |       | multimedialna   | o podstawach żywienia  |
| D1/5_U01  | 4. Potrafi komunikować się z jednostką, sprawdzić i określić zapotrzebowanie energetyczne jednostki. Potrafi wskazać nieprawidłowości w budowie i składzie ciała, potrafi określić BMI, należną masę ciała i typ sylwetki na podstawie specjalistycznych wzorów. | K_U01 | Wykład, prezentacja multimedialna, samodzielna praca studenta       | Kolokwium z wiedzy o podstawach żywienia   |
| D1/5_U02  | 5. Student posiada umiejętność planowania racjonalnego żywienia.   | K_U06 | Samodzielna praca studenta, praca w bibliotece                      | Ocena samodzielnie wykonanego 7-dniowego jadłospisu  |
| D1/5_K01  | 6. Ma świadomość poziomu swojej wiedzy, sprawności fizycznej i zdrowia i rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się oraz prowadzenia zdrowego trybu życia.  | K_K01 | Wykład, konsultacje, samodzielna praca studenta, praca w bibliotece | Obserwacja - udział w zajęciach, przygotowanie do zajęć. Ocena postępów                            |
| D1/5_K02  | 7. Zachowuje się profesjonalnie, przygotowuje się do pracy oraz planuje i realizuje swoje działania w sposób odpowiedzialny.   | K_K07 | Wykład, konsultacje, samodzielna praca studenta, praca w bibliotece | Kolokwium z wiedzy o podstawach żywienia. Ocena przygotowania do zajęć, terminowość oddawania prac |
| <b>Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)</b>  |  |       |   |  |
| <b>Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)</b>   | 1  |       | stacjonarne   | niestacjonarne   |
| <b>A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:</b>          | Wykład<br><br><b>w sumie:</b><br>ECTS  |       | 15 g.<br><br><b>15 g</b><br><b>0,6</b>                              | 10 g.<br><br><b>10 g</b><br><b>0,4</b>   |
| <b>B. Formy aktywności studenta w ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:</b> | przygotowanie ogólne<br>praca w bibliotece,<br>przygotowanie jadłospisów,<br><br><b>w sumie:</b><br>ECTS   |       | 5 g.<br>2 g.<br>3 g.<br><br><b>10 g.</b><br><b>0,4</b>              | 7 g.<br>5 g.<br>3 g.<br><br><b>15 g.</b><br><b>0,6</b>   |
| <b>C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:</b> | przygotowanie jadłospisów<br><br><b>w sumie:</b><br>ECTS   |       | 3 g.<br><br><b>3g.</b><br><b>0,2</b>                                | 3 g.<br><br><b>3 g.</b><br><b>0,2</b>  |

**Dodatkowe elementy (\* - opcjonalnie)**

|   |   |
|---|---|
| <b>Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:</b>   | <b>Semestr IV</b><br>1. Wprowadzenie do zagadnień żywienia i dietetyki<br>2. Zasady zdrowego żywienia związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej<br>3. Makroskładniki w żywności podstawowym oraz osób aktywnych fizycznie<br>4. Oznaczanie prawidłowej masy ciała<br>5. Obliczanie bilansu energetycznego oraz wartości odżywczych dla zróżnicowanych grup społecznych<br>6. Projektowanie diet dostosowanych do ontogenezy człowieka i aktywności fizycznej<br>7. Regulowanie masy ciała w sporcie<br>8. Kolokwium wiedzy o podstawach żywienia |
| <b>Metody i techniki kształcenia:</b>   | <b>metody praktyczne:</b> samodzielna praca studenta, praca w bibliotece<br><b>metody podające:</b> wykład, prezentacja multimedialna<br><b>metody eksponujące:</b> pokaz projektowania jadłospisów, analiza składu ciała na specjalistycznym sprzęcie TANITA   |
| <b>* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:</b> | Obowiązkowy udział na wykładach zgodnie z harmonogramem zajęć. Dopuszcza się jedną nieusprawiedliwioną nieobecność w semestrze. Zaliczenie kolokwium sprawdzającego znajomość podstaw żywienia. Właściwe opracowanie jadłospisów dostosowanych do ontogenezy człowieka i aktywności fizycznej.  |
| <b>* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:</b>                       | Obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć   |
| <b>Sposób obliczania oceny końcowej:</b>  | Ocena końcowa z przedmiotu jest średnią arytmetyczną ocen wystawionych w oparciu o następujące kryteria:<br>Frekwencja i aktywność na zajęciach: 25%<br>Ocena jadłospisów i samodzielnej pracy: 25%<br>Ocena wiedzy teoretycznej: 50 %  |
| <b>* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:</b>   | Opracowanie jadłospisu  |
| <b>Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:</b>  | Podstawowa wiedza o żywności  |
| <b>Zalecana literatura:</b>   | <b>Literatura podstawowa:</b><br>1. Bujko J. Podstawy dietetyki. Wyd. SGGW Warszawa, 2006.<br>2. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wyd. Lekarskie PZWL Warszawa, 2007  |

3. Gawęcki J. Roszkowski W. Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne. T. 3. Wyd. PWN Warszawa, 2009.
4. Gawęcki J. Żywnienie człowieka: podstawy nauki o żywieniu. T. 1. Wyd. PWN Warszawa, 2010.
5. Grzymisławski M., Gawęcki J. Roszkowski W. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. T. 2. Wyd. PWN Warszawa, 2010.
6. Jarosz M. Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. Wyd. Lekarskie PZWL Warszawa, 2008.
7. Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B. Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. Wyd. Lekarskie PZWL Warszawa, 2012.
8. Pisulewski P., Pysza M. Żywnienie człowieka. Zbiór ćwiczeń. Wyd. AK Kraków, 2008.

**Literatura uzupełniająca:**

1. Czasopisma naukowe z zakresu podstaw żywienia

**Strony internetowe:**

1. <http://www.ilewazy.pl/>
2. <http://www.izz.waw.pl/>
3. <http://www.tabele-kalorii.pl/>