

Karta Opisu Przedmiotu

Kierunek studiów	TURYSTYKA I REKREACJA
Profil kształcenia	Ogólnoakademicki
Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
Specjalność	TRR/TRS/TRZ/OB.
Forma studiów	Studia stacjonarne
Semestr studiów	III

Nazwa przedmiotu		ŻYWIENIE CZŁOWIEKA			Nauki podst. (T/N)	T
Subject Title		HUMAN NUTRICION				
ECTS (pkt.)				Tryb zaliczenia przedmiotu		Kod przedmiotu
Całk.	2	Kont.	1,2	Prakt.	Zaliczenie na ocenę	TRR/TRS/TRZ/OB11
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Nazwy przedmiotów					
	Wiedza		1. Ma podstawową wiedzę z zakresu fizjologii człowieka 2. ...			
	Umiejętności		1. Potrafi wyszukiwać, analizować, oceniać, selekcjonować i użytkować 2. Posiada umiejętność kształtowania postaw prozdrowotnych ...			
	Kompetencje społeczne		1. 2. ...			
Program przedmiotu						

Forma zajęć	L. godz. zajęć w sem.		Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
	Całkowita	Kontaktowa	
Wykład	25	15	mgr Przemysław Domaszewski
Ćwiczenia			
Laboratorium			
Projekt			
Seminarium			

Treści kształcenia			
Wykład	Sposób realizacji	Wykład w sali audytorijnej.	
Lp.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.	Rys historyczny ewolucji odżywiania. Skład organizmu człowieka. żywienie a rozwój osobniczy.		1
2.	Procesy przemiany materii, bilans energetyczny ustroju. Źródła energii.		1
3.	Białka – podział, rola w żywieniu, trawienie i wchłanianie, wartość odżywcza, źródła, normy.		1
4.	Węglowodany – podział, rola w żywieniu, trawienie i wchłanianie, wartość odżywcza, źródła, normy. Błonnik pokarmowy i jego rola w żywieniu.		1
5.	Tłuszcze – podział, rola w żywieniu, trawienie i wchłanianie, wartość odżywcza, źródła, normy.		1
6.	Składniki mineralne, witaminy – funkcje w organizmie, zapotrzebowanie i źródła.		1
7.	Rola wody w organizmie.		1
8.	Zasady planowania jadłospisów. Ocena sposobu żywienia i stanu odżywiania.		1
9.	Klasyfikacja i charakterystyka diet. Żywność wzbogacona. Żywność funkcjonalna.		2
10.	Żywność w alergiach, nietolerancji pokarmowej i zespołach złego wchłaniania. Żywność w otyłości.		1

11.	Żywienie osób dorosłych i osób w wieku podeszłym.		1
12.	Wegetarianizm. Weganizm. Postępowanie dietetyczne w chorobach		1
13.	Żywienie w sporcie.		1
14.	Wpływ procesów technologicznych i kulinarnych na wartość odżywczą potraw.		1
15.			
L. godz. pracy własnej studenta		10	L. godz. kontaktowych w sem.
L. godz. kontaktowych w sem.			15
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		Kolokwium pisemne	
Efekty kształcenia dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia	Wiedza	1. Wymienia podstawowe składniki odżywcze (K_W09). Opisuje zasady konstruowania planów żywieniowych dla poszczególnych grup (K_W09). 2. ... 3. ...	
	Umiejętności	1. Konstruuje plan żywieniowy (K_U05). 2. Ocenia zapotrzebowanie na składniki odżywcze (K_U05). 3. ...	
	Kompetencje społeczne	1. ... 2. ... 3. ...	

Metody dydaktyczne:

Wykład, prezentacja, dyskusja, krytyczna analiza.

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

Sprawdzian pisemny

Literatura podstawowa:

- Gawęcki J., Hryniewiecki L.: Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wyd. PWN, Warszawa [1] 1998.
- Gertig H., Przysławski J.: Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu. Wyd. PZWL, Warszawa [2] 2006
- Kunachowicz H., Czarnowska-Misztal E., Turlejska H.: Zasady żywienia człowieka. Wyd. WSiP, [3] Warszawa 2000.
- [4]
- [5]
- [6]
- [7]
- [8]

Literatura uzupełniająca:

- Gawęcki J., Mossor-Pietraszewska T.: Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. Wyd. [1] PWN. Warszawa 2006.
- [2] Świdorski F.: Żywność wygodna i żywność funkcjonalna. Wyd. N-T. Warszawa 2003.
- [3] Szymański A.: Żywienie lecznicze w różnych dolegliwościach. Wyd. Tower Press. Gdańsk 2005.
- [4]

[5]

[6]

[7]

* niewłaściwe przekreślić

.....
(kierownik jednostki organizacyjnej/bezpośredni przełożony:
pieczęć/podpis

.....
(Dziekan Wydziału
pieczęć/podpis)