

Karta Opisu Przedmiotu

Kierunek studiów	TURYSTYKA I REKREACJA
Profil kształcenia	Ogólnoakademicki
Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
Specjalność	ODNOWA BIOLOGICZNA
Forma studiów	Studia stacjonarne
Semestr studiów	III

Nazwa przedmiotu		DIETETYKA W ODNOWIE BIOLOGICZNEJ		Nauki podst. (T/N)		N	
Subject Title		Dietetics in biological regeneration					
ECTS (pkt.)				Tryb zaliczenia przedmiotu		Kod przedmiotu	
Całk.	4	Kont.	2,2	Prakt.		Zaliczenie na ocenę	TOB025
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	45	30	mgr Przemysław Domaszewski
Ćwiczenia	25	15	mgr Przemysław Domaszewski
Laboratorium			
Projekt			
Seminarium			

Treści kształcenia		
Wykład	Sposób realizacji	Wykład w pomieszczeniach dydaktycznych PO
Lp.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Rys historyczny ewolucji odżywiania. Skład organizmu człowieka.	2
2.	Procesy przemiany materii, bilans energetyczny ustroju.	2
3.	Białka – podział, rola w żywieniu, trawienie i wchłanianie, wartość odżywcza, źródła, normy.	2
4.	Węglowodany – podział, rola w żywieniu, trawienie i wchłanianie, wartość odżywcza, źródła, normy. Błonnik pokarmowy i jego rola w żywieniu.	2
5.	Tłuszcze – podział, rola w żywieniu, trawienie i wchłanianie, wartość odżywcza, źródła, normy.	2
6.	Składniki mineralne, witaminy – funkcje w organizmie.	2
7.	Rola wody w organizmie.	2

8.	Zasady planowania jadłospisów. Ocena sposobu żywienia i stanu odżywiania.	2		
9.	Klasyfikacja i charakterystyka diet. Żywność wzbogacona. Żywność funkcjonalna.	2		
10.	Żywienie w alergiach, nietolerancji pokarmowej i zespołach złego	2		
11.	Żywienie osób dorosłych i osób w wieku podeszłym.	2		
12.	Wegetarianizm. Weganizm. Postępowanie dietetyczne w chorobach	2		
13.	Żywienie w sporcie, rehabilitacji i odnowie biologicznej.	2		
14.	Wpływ procesów technologicznych i kulinarnych na wartość odżywczą potraw.	2		
15.	Pisemny sprawdzian wiedzy z zakresu dietetyki w odnowie biologicznej.	2		
L. godz. pracy własnej studenta		15	L. godz. kontaktowych w sem.	30
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		Pisemny sprawdzian wiedzy z zakresu dietetyki w odnowie biologicznej.		
Ćwiczenia		Sposób realizacji	Ćwiczenia w pomieszczeniach dydaktycznych PO	
Lp.	Tematyka zajęć			Liczba godzin
1.	Rys historyczny ewolucji odżywiania. Skład organizmu człowieka.			1
2.	Procesy przemiany materii, bilans energetyczny ustroju. Źródła			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.			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.			1
10.	Żywienie w alergiach, nietolerancji pokarmowej i zespołach złego			1
11.	Żywienie osób dorosłych i osób w wieku podeszłym.			1
12.	Wegetarianizm. Weganizm. Postępowanie dietetyczne w chorobach			1
13.	Żywienie w sporcie, rehabilitacji i odnowie biologicznej.			1
14.	Wpływ procesów technologicznych i kulinarnych na wartość odżywczą potraw.			1
15.	Sprawdzian wiedzy z zakresu żywienia człowieka.			1
L. godz. pracy własnej studenta		10	L. godz. kontaktowych w sem.	15
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		Kolokwium zaliczeniowe. Wykonanie pracy zaliczeniowej w postaci planu żywieniowego.		
		1. Wymienia podstawowe składniki odżywcze (K_WOB05).		

Efekty kształcenia dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia	Wiedza	2. Opisuje zasady konstruowania planów żywieniowych dla poszczególnych grup (K_WOB05). 3. ...
	Umiejętności	1. 2. 3. ...
	Kompetencje społeczne	1. Konstruuje plan żywieniowy (K_KOB01). 2. 3. ...

Metody dydaktyczne:

W: wykład informacyjny; Ć: prezentacja, dyskusja, krytyczna analiza.

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

Pisemny sprawdzian wiedzy (Wykład), Kolokwium zaliczeniowe. Wykonanie pracy zaliczeniowej w postaci planu żywieniowego (Ćwiczenia)

Literatura podstawowa:

- Gawęcki J., Hryniewiecki L.: Żywność 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
[3] Biernat J.: Żywność, żywność a zdrowie. Wyd. Astrum 2001.
[4] Szymański A.: Żywność lecznicza w różnych doległościach. Wyd. Tower Press. Gdańsk 2005.
[5]
[6]
[7]
[8]

Literatura uzupełniająca:

- [1] Szewczyński J., Skrodzka Z.: Higiena żywienia. Wyd. PZWL, Warszawa 1995.
Kunachowicz H., Czarnowska-Misztal E., Turlejska H.: Zasady żywienia człowieka. Wyd. WSiP, Warszawa 2000.
Kunachowicz H. i wsp.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. [3] Wyd. PZWL. Warszawa 1999.
[4]
[5]
[6]
[7]

* niewłaściwe przekreślić

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

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