



PRZEDMIOT: Higiena i żywienie człowieka		PUNKTY ECTS 2
KIERUNEK: Wychowanie fizyczne		
SPECJALNOŚĆ: -		STATUS PRZEDMIOTU obligatoryjny
FORMA STUDIÓW: niestacjonarne		GRUPA PRZEDMIOTÓW O
POZIOM KSZTAŁCENIA: studia drugiego stopnia		
ROK/SEMESTR: II/4		PROFIL KSZTAŁCENIA praktyczny
Wykłady – liczba godzin 10	Ćwiczenia – liczba godzin 10	Wymagania wstępne/ zaliczenie przedmiotów poprzedzających: brak
Język wykładowy	Forma zaliczenia Zaliczenie z oceną	
polski		

I. Jednostka organizacyjna: Wydział Nauk o Zdrowiu

II. Cele i zadania przedmiotu:

Zapoznanie studentów z zagadnieniami dotyczącymi wpływu środowiska zewnętrznego człowieka na jego organizm. Zapoznanie z zasadami prawidłowego, racjonalnego odżywiania człowieka, omówienie najważniejszych problemów żywieniowych współczesnego człowieka, zwrócenie uwagi na promocję zdrowego stylu życia, wskazanie problemu zagrożenia dla zdrowia związanego z występowaniem chemicznych zanieczyszczeń żywności oraz wpływu przetwarzania żywności na zmiany wartości odżywczej żywności.

III. Forma zajęć: wykład kursowy (Wk), ćwiczenia praktyczne (P)

IV. Treści programowe:

Nr	Temat wykładu
Wk1	Higiena - jako nauka o znaczeniu praktycznym. Nauka o żywności i żywieniu człowieka.
Wk2	Zasady racjonalnego żywienia oraz zaburzenia w odżywianiu.
Wk3	Błędy żywieniowe, a czynniki rozwoju niektórych chorób cywilizacyjnych.
Wk4	Czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie człowieka (zanieczyszczenia środowiskowe żywności, chemiczne dodatki do żywności).
Wk5	Zmiany wartości odżywczej i zdrowotnej pożywienia podczas przechowywania i przetwarzania żywności.
Nr	Temat ćwiczenia
P1	Zapotrzebowanie energetyczne organizmu. Przemiany energetyczne w organizmie. Wartość energetyczna pożywienia.
P2	Białka, tłuszcze i węglowodany – rola w żywieniu człowieka, źródła pokarmowe, zapotrzebowanie organizmu.

P3	Witaminy i składniki mineralne – rola w żywieniu człowieka, źródła pokarmowe, zapotrzebowanie organizmu.
P4	Analiza spożycia podstawowych składników odżywczych, witamin i składników mineralnych w wybranej dobowej racji pokarmowej
P5	Układanie prawidłowo zbilansowanego jadłospisu dla osoby dorosłej

V. Literatura

Literatura podstawowa:

Gawęcki J. (red.), Żywnienie Człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, Wyd. PWN, Warszawa 2010
 Grzymisławski M., Gawęcki J. (red.) Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. PWN, Warszawa 2010
 Jarosz M. Praktyczny Podręcznik Dietetyki. Wyd. IŻŻ, Warszawa 2010
 Jarosz M. Normy żywienia dla populacji Polski. Wyd. IŻŻ, Warszawa 2020

Literatura uzupełniająca:

Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B., *Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób zakaźnych*. PZWL, Warszawa, 2008.
 Babicz-Zielińska E., Nazarewicz R., Rybowska A., *Propedeutyka żywienia*. Wydawnictwo WSM, Gdynia, 2003.
 Ciborowska H.: *Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*. 2008.

VI. Efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych
w zakresie wiedzy	01	Potrafi opisać procesy, związki i przyczyny zmian zachodzących w organizmie człowieka w ontogenezie na skutek zmian cywilizacyjnych i przyjętego stylu życia	K_W01
	02	Zna i rozumie podstawowe zasady higieny i racjonalnego żywienia	K_W07
w zakresie umiejętności	03	Potrafi programować zasady higieny i racjonalnego żywienia dla osób w różnym wieku	K_U06
w zakresie kompetencji społecznych	04	Realizując zadania i cele uwzględnia bezpieczeństwo i zdrowie osób, które mu podlegają, z którymi współpracuje.	K_K09

VII. Sposoby oceny (F- formująca, P – podsumowująca):

F5 – udział w dyskusji
 F6 – prezentacja
 P1 – test pisemny

VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się

Nr efektu	Formy zajęć	Sposób oceny
01	Wk2 - WK5	F5, P1
02	Wk1 - Wk3, P1 - P5	F5, F6, P1
03	Wk2 - Wk5, P4, P5	F5, F6, P1
04	Wk1 - Wk5, P1 – P5	F6, P1

IX. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w punktach ECTS:

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:		
- udział w wykładach	10	h
- udział w ćwiczeniach	10	h
	RAZEM:	20 h
2. Samodzielna praca studenta		
- przygotowanie do zaliczenia pisemnego przedmiotu	15	h
- przygotowanie prezentacji	15	h
	RAZEM:	30 h
godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta	OGÓŁEM:	50 h
1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = 2		

X. Prowadzący zajęcia: