


KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

 Projekt współfinansowany przez
Unię Europejską w ramach
Europejskiego Funduszu
Społecznego

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY


Nazwa przedmiotu		Kod ECTS	
Podstawy żywienia człowieka		13.1.1481	
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot			
Pracownia Genetyki			
Studia			
wydział	kierunek	poziom	pierwszego stopnia
Wydział Biologii	Biologia medyczna	forma	stacjonarne
		moduł	wszystkie
		specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Nazwisko osoby prowadzącej (osób prowadzących)			
prof. UG, dr hab. Anna Wysocka			
Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin		Liczba punktów ECTS	
Formy zajęć		1	
Ćw. audytoryjne		Szacowanie czasu pracy:	
Sposób realizacji zajęć		zajęcia dydaktyczne z udziałem prowadzącego - 15 h.;	
zajęcia w sali dydaktycznej		konsultacje z prowadzącym zajęcia - 2 h.,	
Liczba godzin		samodzielne przygotowanie studenta do zajęć i zaliczenia - 7 h.,	
Ćw. audytoryjne: 15 godz.		Razem - 25 h.	
Termin realizacji przedmiotu			
2023/2024 letni			
Status przedmiotu	Język wykładowy		
fakultatywny (do wyboru)	polski		
Metody dydaktyczne	Forma i sposób zaliczenia oraz podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne		
	Sposób zaliczenia		
	Zaliczenie na ocenę		
	Formy zaliczenia		
	- zaliczenie na ocenę - test z pytaniami otwartymi; wykonanie pracy zaliczeniowej, projekt lub prezentacja		
- Dyskusja	- wykonanie pracy zaliczeniowej - projekt lub prezentacja		
- Praca w grupach	- ustalenie oceny zaliczeniowej na podstawie ocen cząstkowych otrzymywanych w trakcie trwania semestru		
- Rozwiązywanie zadań	Podstawowe kryteria oceny		
- Wykład z prezentacją multimedialną	zaliczenie obejmuje materiał z ćwiczeń audytoryjnych		
- opcjonalnie zajęcia w trybie on-line	zaliczenie w formie testowej, z pytaniami otwartymi weryfikuje stopień opanowania zrealizowanego materiału		
	pisemne zaliczenie ćwiczeń oceniane jest wg wskaźnika procentowego („Regulamin Studiów UG”)		
	Ponadto oceniana jest aktywność na zajęciach oraz udział w dyskusji.		
	Wymiar dopuszczalnych nieobecności na zajęciach, sposoby ich usprawiedliwiania oraz warunki uzupełnienia wynikających z nich braków w wiedzy reguluje §12 Regulaminu Studiów UG.		
Sposób weryfikacji założonych efektów uczenia się			

zakładany efekt kształcenia	Ćwiczenia audytoryjne
	Wiedza
BM_W05	test zaliczeniowy; wytwory pracy studenta na zajęciach
BM_W10	test zaliczeniowy; wytwory pracy studenta na zajęciach
	Umiejętności
BM_U05	zadania wykonane w grupie; karta oceny prezentacji; test (poprawność odpowiedzi na pytania), obserwacja bieżącej pracy studenta, dyskusja
BM_U12	zadania wykonane w grupie; karta oceny prezentacji; test (poprawność odpowiedzi na pytania), obserwacja bieżącej pracy studenta, dyskusja
	Kompetencje
BM_K01	obserwacja i ocena postaw studenta

Określenie przedmiotów wprowadzających wraz z wymogami wstępnymi**A. Wymagania formalne**

Brak

B. Wymagania wstępne

Brak

Cele kształcenia

Przedstawienie istnienia zależności ewolucyjnej człowiek – pożywienie. Przekazanie wiedzy na temat zasad racjonalnego żywienia. Poznanie podstawowych makro- i mikroskładników pożywienia i ich roli w organizmie człowieka.

Treści programowe

Ewolucja sposobu odżywiania w populacjach ludzkich. Procesy energetyczne i gospodarka wodna organizmu: podstawowa i całkowita przemiana materii, bilans wodno-elektrolitowy, równowaga kwasowo-zasadowa. Składniki odżywcze i ich rola w żywieniu człowieka. Zasady żywienia różnych grup ludności. Piramida żywieniowa. Normy żywienia. Rozkład racji pokarmowych. Produkty spożywcze i ich wartość odżywcza.

Wykaz literatury

A. Literatura wymagana do ostatecznego zaliczenia zajęć:

A.1. wykorzystywana podczas zajęć

Gawęcki J. (red.) Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu., 2010, Warszawa PWN

Jarosz M. red. Normy żywienia dla populacji Polski. Warszawa: Instytut Żywności i Żywienia; 2017

A.2. studiowana samodzielnie przez studenta

Ciborowska H., Rudnicka A. – Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka., 2016, Warszawa, PZWL.

B. Literatura uzupełniająca

Aktualna literatura dostarczona przez prowadzącego zajęcia lub zaproponowana przez studentów

Kierunkowe efekty uczenia się	Wiedza
Efekty kształcenia dla kierunku Biologia medyczna: BM_W05, BM_W10, BM_U05, BM2_U15, BM_K01	Rozumie zależności między odżywianiem a homeostazą organizmu (BM_W05), Zna zasady zdrowego żywienia człowieka (BM_W10)
	Umiejętności
	Potrafi wyciągnąć odpowiednie wnioski na temat roli poszczególnych makro - i mikroskładników dla utrzymania zdrowia (BM_U05) Potrafi wyciągnąć odpowiednie wnioski na temat zasadności stosowania różnych diet (BM_U05) Posiada umiejętność wyboru odpowiednich produktów spożywczych sprzyjających racjonalnemu żywieniu (BM_U12)
	Kompetencje społeczne (postawy)
	Rozumie potrzebę aktualizowania wiedzy na temat zdrowego żywienia (BM_K01)
Kontakt	
anna.wysocka@ug.edu.pl	