



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			
2021/2022 letni			
Status przedmiotu		Język wykładowy	
fakultatywny (do wyboru)		polski	
Metody dydaktyczne		Forma i sposób zaliczenia oraz podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne	
<ul style="list-style-type: none">- Analiza zdarzeń krytycznych (przypadków)- Dyskusja- Praca w grupach- Rozwiązywanie zadań- Wykład konwersatoryjny- Wykład z prezentacją multimedialną- opcjonalnie zajęcia w trybie on-line		Sposób zaliczenia	
		Zaliczenie na ocenę	
		Formy zaliczenia	
		<ul style="list-style-type: none">- zaliczenie na ocenę - test z pytaniami otwartymi; wykonanie pracy zaliczeniowej, projekt lub prezentacja- wykonanie pracy zaliczeniowej - projekt lub prezentacja- egzamin pisemny z pytaniami (zadaniami) otwartymi	
		Podstawowe kryteria oceny	
		zaliczenie obejmuje materiał z ćwiczeń audytoryjnych	
		zaliczenie w formie testowej, z pytaniami otwartymi weryfikuje stopień opanowania zrealizowanego materiału	
		pisemne zaliczenie ćwiczeń oceniane jest wg wskaźnika procentowego („Regulamin Studiów UG”)	
		Ocenie podlega przygotowana prezentacja multimedialna; wartość merytoryczna i klarowność wypowiedzi, argumentacja wnioskowania. 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			

BM_W05, BM_W10 - test (poprawność odpowiedzi na pytania)

BM_U05, BM_U12- zadania wykonane w grupie; karta oceny prezentacji; test (poprawność odpowiedzi na pytania),

BM_K01 - obserwacja i ocena postaw studenta; karta oceny dyskusji

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

Brak

B. Wymagania wstępne

Brak

Cele kształcenia

Przedstawienie istnienia zależności ewolucyjnej człowiek – pożywienie. Zapoznanie studentów z procesami energetycznymi, gospodarką wodną i kwasowo-zasadową organizmu. Przekazanie wiedzy na temat zasad racjonalnego żywienia. Poznanie podstawowych makro- i mikroskładników pożywienia i ich rola 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

Efekty kształcenia dla kierunku Biologia medyczna:

BM_W05, BM_W10, BM_U05, BM2_U15, BM_K01

Wiedza

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