

## KARTA ZAJĘĆ (SYLABUS)

### I. Przedmiot i jego usytuowanie w systemie studiów

1. Jednostka prowadząca kierunek studiów	Instytut Nauk Technicznych
2. Nazwa kierunku studiów	Inżynieria produkcji kosmetyków i suplementów
3. Forma prowadzenia studiów	stacjonarne
4. Profil studiów	praktyczny
5. Poziom kształcenia	studia I stopnia
6. Nazwa zajęć	Żywnienie człowieka
7. Kod zajęć	K 14
8. Poziom/kategoria zajęć	zajęcia: kształcenia kierunkowego
9. Status zajęć	Obowiązkowy/ <del>fakultatywny</del>
10. Usytuowanie zajęć w planie studiów	Rok I, semestr 2
11. Język wykładowy	polski
12. Liczba punktów ECTS	3
13. Koordynator zajęć	Prof. dr hab. Grażyna Jaworska
14. Odpowiedzialny za realizację zajęć	Mgr inż. Kornelia Tomczyk

### 2 Formy zajęć dydaktycznych i ich wymiar w planie studiów.

Wykład W	Ćwiczenia C	Konwersatorium K	Laboratorium L	Projekt P	Praktyka PZ	Inne
15	-	-	-	45	-	-

### 3. Cele zajęć

C 1 - Zapoznanie studentów z podstawowymi pojęciami związanymi z żywieniem człowieka i spożywaniem pokarmu, wartością odżywczą żywności i mechanizmami regulującymi spożywanie pokarmów oraz z podstawowymi składnikami odżywczymi zawartymi w żywności i normami żywienia i wyżywienia.

C 2 - Nabycie umiejętności oceny wartości odżywczej żywności i zastosowania jej przy samodzielnym tworzeniu jadłospisów.

#### 4. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji.

Zaliczenie z przedmiotu *Propedeutyka nauk o żywności*.

#### 5. Efekty uczenia się dla zajęć, wraz z odniesieniem do kierunkowych efektów uczenia się

Lp.	Opis efektów uczenia się dla zajęć	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się - identyfikator kierunkowych efektów uczenia się
W_01	Zna definicje i podstawowe pojęcia związane z żywieniem człowieka. Opisuje trawienie składników odżywczych przez organizm człowieka.	K_W08
W_02	Zna, klasyfikuje i opisuje składniki odżywcze występujące w żywności oraz określa ich znaczenie w żywieniu człowieka. Ma wiedzę na temat jakości żywności oraz norm żywienia. Zna zasady oceny jakości żywienia.	K_W08
U_01	Wyjaśnia i opisuje wartość odżywczą żywności. Ocenia wartość odżywczą produktów spożywczych.	K_U07, K_U10
U_02	Potrafi tworzyć i oceniać całodzienne racje pokarmowe.	K_U07
U_03	Potrafi tworzyć samodzielnie oraz zaprezentować jadłospis.	K_U07
K_01	Planuje i przygotowuje zadania samodzielnie.	K_K01

#### 6. Treści kształcenia – oddzielnie dla każdej formy zajęć dydaktycznych ( W- wykład, K- konwersatorium, P- projekt)

##### Wykład

Lp.	Tematyka zajęć – szczegółowy opis bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Mechanizmy regulacyjne spożywania pokarmów.	2
W2	Budowa układu pokarmowego. Trawienie i wchłanianie.	2
W3	Potrzeby energetyczne organizmu.	2
W4	Składniki odżywcze – węglowodany, tłuszcze, białka.	2
W5	Składniki odżywcze – składniki mineralne, witaminy.	2
W6	Jakość zdrowotna żywności.	2
W7	Normy żywieniowe.	2
W8	Zaliczenie	1
	Razem	15
P1	Oszacowanie indywidualnego spożycia składników pokarmowych z pożywienia przy pomocy albumu fotografii produktów i potraw oraz tabel wartości odżywczych wybranych produktów i typowych potraw.	5
P2	Zapotrzebowanie energetyczne organizmu. Podstawowe definicje. Praktyczne obliczenie podstawowej przemiany materii (PPM), ponadpodstawowej (PPPM) i całkowitej (CPM) przemiany materii.	10
P3	Zasady układania i oceny jadłospisu.	10
P4	Oszacowanie spożycia składników pokarmowych z pożywienia.	5

P5	Składniki mineralne. Równowaga kwasowo-zasadowa organizmu człowieka. Woda i witaminy	5
P6	Normy żywienia człowieka dla ludności Polski – normy ustalone na poziomie średniego zapotrzebowania grupy (EAR), normy ustalone na poziomie zalecanego spożycia (RDA) i normy ustalone na poziomie wystarczającego spożycia (AI).	10
	Razem	45

### 7. Metody weryfikacji efektów uczenia się /w odniesieniu do poszczególnych efektów/

Symbol efektu kształcenia	Forma weryfikacji						
	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolokwium	Projekt	Sprawdzian wejściowy	Sprawozdanie	Inne
W_01			X				
W_02			X				
U_01				X			
U_02				X			
U_03				X			
K_01				X			X

### 8. Narzędzia dydaktyczne

Symbol	Rodzaj zajęć	Symbol	Rodzaj zajęć
N1	Wykład połączony z prezentacją multimedialną	N2	Zajęcia projektowe m.in. przy wykorzystaniu programu ALIANT.

### 9. Ocena osiągniętych efektów kształcenia

#### 9.1. Sposoby oceny

##### Ocena formująca

F1	Kolokwium pisemne z wykładów
F2	Ćwiczenie projektowe nr 1-6
F3	Projekt jadłospisu
F4	Obserwacja pracy studenta w trakcie zajęć

##### Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie wykładów na podstawie kolokwium
P2	Zaliczenie zajęć projektowych na podstawie średniej zwykłej F2+F3 z uwzględnieniem pracy na zajęciach F4

## 9.2. Kryteria oceny

Symbol efektu uczenia się	Na ocenę 3	Na ocenę 3,5	Na ocenę 4	Na ocenę 4,5	Na ocenę 5
W_01; W_02	Uzyskanie z kolokwium 51-60% ogólnej liczby punktów	Uzyskanie z kolokwium 61-70% ogólnej liczby punktów	Uzyskanie z kolokwium 71-80% ogólnej liczby punktów	Uzyskanie z kolokwium 81-90% ogólnej liczby punktów	Uzyskanie z kolokwium 91-100% ogólnej liczby punktów
U_01; U_02; U_03; K_01	Wiedza i umiejętności przyswojone w stopniu dostatecznym, wykorzystywane w sposób nieregularny, co wymaga aktywnego wsparcia i nadzoru ze strony bardziej doświadczonych osób.	Jak na ocenę 3,0 lecz w pełniejszym zakresie.	Wiedza i umiejętności przyswojone w stopniu dobrym, pozwalające na samodzielne, praktyczne jej wykorzystanie w trakcie realizacji zadań zawodowych	Jak na ocenę 4,0 lecz w pełniejszym zakresie.	Posiada zdolność do twórczego wykorzystania i rozwijania wiedzy, umiejętności i postaw właściwych dla danego zakresu działań, bardzo dobrze realizuje zadania z danego zakresu oraz przekazuje innym własne spostrzeżenia.

## 10. Literatura podstawowa i uzupełniająca

Wykaz literatury podstawowej

1. Gawęcki J. (red.), Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Tom 1, wyd. PWN, Warszawa 2011.
2. Grzymisławski M., Gawęcki J., Żywność człowieka zdrowego i chorego. Tom 2, wyd. PWN, Warszawa 2010.
3. Czapski J., Górecka D. (red.), Żywność prozdrowotna. Składniki i technologia, wyd. UP w Poznaniu, Poznań 2015, ISBN: 978-83-7160-784-4

Wykaz literatury uzupełniającej

1. Gawęcki J., Mossor-Pietraszewska T. (red.), Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu, wyd. PWN, Warszawa 2008.
2. Piekarska J., Łoś-Kuczera M. /1988/ Skład i wartość odżywcza produktów spożywczych /cz. II-VII/. PZWL Warszawa.

## 11. Macierz realizacji zajęć

Symbol efektu uczenia się	Odniesienie efektu do efektów zdefiniowanych dla programu	Cele zajęć	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposoby oceny
W_01	K_W08	C_01	W_1-8	N1	F1
W_02	K_W08	C_01	W_1-8	N1	F1

U_01	K_U07, K_U10	C_02	P_1-6	N2	F2, F3
U_02	K_U07	C_02	P_1-6	N2	F2 F3
U_03	K_U07	C_02	P_1-6	N2	F2 F3
K_01	K_K01	C_02	P_1-6	N2	F2, F3, F4

## 12. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Udział w wykładach	15
Udział w ćwiczeniach	-
Udział w konwersatoriach/laboratoriach/projektach	45
Udział w praktyce zawodowej	-
Udział nauczyciela akademickiego w egzaminie	-
Udział w konsultacjach	2
<b>Suma godzin kontaktowych</b>	<b>62</b>
Samodzielne studiowanie treści wykładów	1
Samodzielne przygotowanie do zajęć kształtujących umiejętności praktyczne	1
Przygotowanie do konsultacji	1
Przygotowanie do egzaminu i kolokwium	10
<b>Suma godzin pracy własnej studenta</b>	<b>13</b>
<b>Sumaryczne obciążenie studenta</b>	<b>75</b>
Liczba punktów ECTS za przedmiot	3
Obciążenie studenta zajęciami kształtującymi umiejętności praktyczne	49
Liczba punktów ECTS za zajęcia kształtujące umiejętności praktyczne	2

## 13. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji.

Odpowiedzialny za przedmiot:

Dyrektor Instytutu: