

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 06
8. Poziom/kategoria zajęć	zajęcia: kształcenia kierunkowego (zkk)
9. Status zajęć	Obowiązkowy/ fakultatywny
10. Usytuowanie przedmiotu w planie studiów	Rok I Semestr II
11. Język wykładowy	polski
12. Liczba punktów ECTS	5
13. Koordynator zajęć	Prof. dr hab. inż. Grażyna Jaworska
14. Odpowiedzialny za realizację zajęć	Prof. dr hab. inż. Grażyna Jaworska, Mgr inż. Kornelia Tomczyk

2. Formy zajęć dydaktycznych i ich wymiar w harmonogramie realizacji programu studiów

Wykład W	Ćwiczenia C	Konwersatorium K	Laboratorium L	Projekt P	Praktyka PZ	Inne
25	15	-	-	25	-	-

3. Cele zajęć

C1 - 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.

C2 - Nabycie umiejętności oceny wartości odżywczej żywności i zastosowania jej przy samodzielnym tworzeniu jadłospisów.

C3 - Nabycie umiejętności planowania pracy samodzielnej i grupowej.

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

Przedmioty wprowadzające: Podstawy chemii, Chemia żywności, Biochemia 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_W03
W_02	Zna, klasyfikuje i opisuje składniki odżywcze występujące w żywności oraz określa ich znaczenie w żywieniu człowieka.	K_W06 K_W15
W_03	Ma wiedzę na temat jakości żywności oraz norm żywienia. Zna zasady oceny jakości żywienia.	K_W15
U_01	Wyjaśnia i opisuje wartość odżywczą żywności. Ocenia wartość odżywczą produktów spożywczych.	K_U05 K_U08
U_02	Potrafi tworzyć i oceniać całodienne racje pokarmowe.	K_U05 K_U08
U_03	Potrafi tworzyć samodzielnie oraz zaprezentować jadłospis.	K_U08
K_01	Planuje i przygotowuje zadania samodzielnie.	K_K01
K_02	Potrafi realizować zadania zespołowe.	K_K02

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

Wykład

Lp.	Tematyka zajęć – szczegółowy opis bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Historia nauki o żywieniu.	1
W2	Mechanizmy regulacyjne spożywania pokarmów.	2
W3	Budowa układu pokarmowego. Trawienie i wchłanianie.	2
W4	Potrzeby energetyczne organizmu.	2
W5	Składniki odżywcze – węglowodany.	2
W6	Składniki odżywcze – tłuszcze.	2
W7	Składniki odżywcze – białka.	2
W8	Składniki odżywcze – składniki mineralne.	2
W9	Składniki odżywcze – witaminy.	2
W10	Produkty spożywcze i ich wartość odżywcza.	2
W11	Substancje antyodżywcze i zanieczyszczenia w żywności.	2
W12	Jakość zdrowotna żywności.	2
W13	Normy żywieniowe.	2
	Razem	25

Ćwiczenia laboratoryjne

Lp.	Tematyka zajęć – szczegółowy opis bloków tematycznych	Liczba godzin
L1	Oszacowanie indywidualnego spożycia składników pokarmowych z pożywienia przy pomocy albumu fotografii produktów i potraw oraz tabel wartości odżywczych wybranych produktów i typowych potraw.	1
L2	Zapotrzebowanie energetyczne organizmu. Podstawowe definicje. Praktyczne obliczenie podstawowej przemiany materii (PPM), ponadpodstawowej (PPPM) i całkowitej (CPM) przemiany materii.	1
L3	Zasady układania i oceny jadłospisu.	1
L4	Oszacowanie spożycia składników pokarmowych z pożywienia.	2
L5	Składniki mineralne. Równowaga kwasowo-zasadowa organizmu człowieka. Woda.	2
L6	Witaminy.	2
L7	Ocena sposobu żywienia.	2
L8	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).	4
	Razem	15

Projekt

P1	Jadłospis Dieta bogatoresztkowa	9
P2	Jadłospis Dieta redukcyjna	8
P3	Jadłospis dla określonej grupy ludności	8
	Razem	25

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	X				
W_02		X	X				
W_03		X	X				
U_01			X	X		X	
U_02				X		X	
U_03				X		X	
K_01							X
K_02							X

8. Narzędzia dydaktyczne

Symbol	Rodzaj zajęć	Symbol	Rodzaj zajęć
N1	wykład z prezentacją multimedialną	N2 N3	zajęcia laboratoryjne w pracowni technologicznej, program ALIANT

9. Ocena osiągniętych efektów uczenia się

9.1. Sposoby oceny

Ocena formująca

F1	Egzamin pisemny z przedmiotu
F2	Kolokwium nr 1
F3	Kolokwium nr 2
F4	Sprawozdania z ćwiczeń na ocenę lub na zaliczenie
F5	Projekt jadłospisu przygotowany dla określonej grupy ludzi zgodnie z przydziałem prowadzącego
F6	Obserwacja pracy studenta w trakcie zajęć laboratoryjnych

Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie wykładów na podstawie egzaminu pisemnego z przedmiotu F1
P2	Zaliczenie z ćwiczeń i projektu diety na podstawie średniej zwykłej z F2+F3+F4+F5+F6 przy uwzględnieniu zaangażowania w realizację ćwiczeń i oceny kompetencji społecznych

9.2. Kryteria oceny

Symbol efektu uczenia	Na ocenę 3	Na ocenę 3,5	Na ocenę 4	Na ocenę 4,5	Na ocenę 5
W_01; W_02; W_03	Uzyskanie z egzaminu pisemnego 51-60% ogólnej liczby punktów	Uzyskanie z egzaminu pisemnego 61-70% ogólnej liczby punktów	Uzyskanie z egzaminu pisemnego 71-80% ogólnej liczby punktów	Uzyskanie z egzaminu pisemnego 81-90% ogólnej liczby punktów	Uzyskanie z egzaminu pisemnego 91-100% ogólnej liczby punktów
U_01; U_02; U_03	Zalicza kolokwia na ocenę 3,0, zalicza wszystkie sprawozdania	Zalicza kolokwia na ocenę 3,5, zalicza wszystkie sprawozdania	Zalicza kolokwia na ocenę 4,0, zalicza wszystkie sprawozdania	Zalicza kolokwia na ocenę 4,5, zalicza wszystkie sprawozdania	Zalicza kolokwia na ocenę 5,0, zalicza wszystkie sprawozdania
K_01; K_02	Planuje i przygotowuje zadania z dużą pomocą. Potrafi realizować zadania zespołowe z dużą pomocą w roli wykonawczej.	Planuje i przygotowuje zadania z dużą pomocą. Potrafi realizować zadania zespołowe z dużą pomocą w roli wykonawczej.	Planuje i przygotowuje zadania z niewielką ilością dodatkowych wskazówek. Potrafi realizować zadania zespołowe z w roli wykonawczej.	Planuje i przygotowuje zadania samodzielnie. Potrafi realizować zadania zespołowe z w roli wykonawczej i kierowniczej.	Planuje i przygotowuje zadania samodzielnie. Potrafi realizować zadania zespołowe z w roli wykonawczej i kierowniczej.

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. Roszkowski W., Gawęcki J., Żywność człowieka a zdrowie publiczne. Tom 3, wyd. PWN, Warszawa 2011.

Wykaz literatury uzupełniającej

4. Czapski J., Górecka D. (red.), Żywność prozdrowotna. Składniki i technologia, wyd. UP w Poznaniu, Poznań 2015, ISBN: 978-83-7160-784-4
5. Gawęcki J., Mossor-Pietraszewska T. (red.), Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu, wyd. PWN, Warszawa 2008.
6. 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	BPŻ_W03	C_01	W_1-14	N1	F1
W_02	BPŻ_W06 BPŻ_W15	C_01	W_1-14	N1	F1
W_03	BPŻ_W15	C_01	W_1-14	N1	F1
U_01	BPŻ_U05 BPŻ_U08	C_02, C_03	L_1-8	N2-3	F2-3-4
U_02	BPŻ_U05 BPŻ_U08	C_02, C_03	L_1-8	N2-3	F2-3-4
U_03	BPŻ_U08	C_02, C_03	L_1-8	N2-3	F2-3-4
K_01	BPŻ_K01	C_03	L_1-8	N1-2-3	F6
K_02	BPŻ_K02	C_03	L_1-8	N1-2-3	F6

12. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Udział w wykładach	25
Udział w ćwiczeniach	15
Udział w konwersatoriach/laboratoriach/projektach	25
Udział w praktyce zawodowej	-
Udział nauczyciela akademickiego w egzaminie	2
Udział w konsultacjach	6

Suma godzin kontaktowych	73
Samodzielne studiowanie treści wykładów	20
Samodzielne przygotowanie do zajęć kształtujących umiejętności praktyczne	20
Przygotowanie do konsultacji	3
Przygotowanie do egzaminu i kolokwium	10
Suma godzin pracy własnej studenta	53
Sumaryczne obciążenie studenta	126
Liczba punktów ECTS za zajęcia	5
Obciążenie studenta zajęciami kształtującymi umiejętności praktyczne	60
Liczba punktów ECTS za zajęcia kształtujące umiejętności praktyczne	3

13. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji.

Odpowiedzialny za przedmiot:

Dyrektor Instytutu

Przemyśl, dnia 19.09.2020 r.