

**PODSTAWY ŻYWIENIA CZŁOWIEKA
STUDIA STACJONARNE
WYDZIAŁ NAUK O ŻYWNOŚCI
KIERUNEK: TECHNOLOGIA ŻYWNOŚCI i ŻYWIENIE CZŁOWIEKA
I rok, semestr letni 2016/2017**

Wykładowcy i osoby odpowiedzialne za przedmiot
dr hab. Agata Wawrzyniak, prof. nadzw. SGGW

Wykłady odbywają się w poniedziałek, w godz. 10 – 12 (30 godz.) w auli I.

Tematyka wykładów:

1. Charakterystyka przedmiotu, podstawowe definicje i pojęcia, cele i zadania nauki o żywieniu człowieka, rys historyczny
2. Skład pożywienia i organizmu człowieka, budowa przewodu pokarmowego
3. Wchłanianie, strawność i biodostępność składników pokarmowych
4. Bilans energetyczny
5. Rola i znaczenie białka w żywieniu człowieka
6. Rola i znaczenie tłuszczów w żywieniu człowieka
7. Rola i znaczenie węglowodanów w żywieniu człowieka
8. Rola i znaczenie witamin w żywieniu człowieka
9. Rola i znaczenie składników mineralnych w żywieniu człowieka, równowaga wodno-elektrolitowa
10. Normy żywienia i wyżywienia, tabele składu produktów spożywczych (pojęcia, definicje, rodzaje)
11. Zasady racjonalnego żywienia

Warunkiem zaliczenia materiału wykładowego jest uzyskanie minimum 51% punktów z egzaminu pisemnego, który odbędzie się w sesji zaliczeniowej w dwóch terminach (pierwszym i poprawkowym).

Osoba odpowiedzialna za ćwiczenia

mgr inż. Agnieszka Woźniak

Osoby prowadzące ćwiczenia

mgr inż. Agnieszka Woźniak, dr hab. Małgorzata Drywień, mgr inż. Jagoda Podkowska

Regulamin ćwiczeń:

- Student zobowiązany jest do przygotowania się z danego tematu ćwiczeń. Na ćwiczeniach nr 2 – 6 i 8 będzie przeprowadzone **kolokwium wejściowe oceniane na 1 punkt (w sumie 6 pkt)**.
- Dopuszczalna jest 1 nieobecność na ćwiczeniach. Prowadzący zajęcia decyduje o sposobie i terminie zaliczenia opuszczonych zajęć.
- Studenci czekają na osobę prowadzącą na korytarzu przy głównym wejściu do **Katedry Żywienia Człowieka**. Na zajęcia należy przychodzić **punktualnie**.
- Do sali ćwiczeń nie wolno wchodzić w czapkach, płaszczach i kurtkach. Okrycia wierzchnie należy zostawić w szatni.
- Na ćwiczeniach wymagany jest kalkulator. Telefony komórkowe należy wyłączyć/wyciszyć.

Zaliczenie ćwiczeń:

- Student zobowiązany jest przedstawić osobie prowadzącej pisemne sprawozdanie z danego ćwiczenia.
- Na zajęciach nr 7 odbędzie się **kolokwium zaliczeniowe** z ćwiczeń 1 - 7, z którego można zdobyć **maksymalnie 21 pkt**.

- Maksymalna liczba punktów z ćwiczeń to: **21 pkt z kolokwium zaliczeniowego + 6 pkt z kolokwium wejściowych, łącznie 27 pkt.**
- **Ćwiczenia zalicza zdobycie łącznie min. 51% pkt (14 pkt).**
- Student, który nie zaliczył ćwiczeń ma prawo do napisania kolokwium wyjściowego (tylko jeden raz) obejmującego cały materiał ćwiczeń.

WARUNKIEM ZALICZENIA PRZEDMIOTU JEST ZALICZENIE ZARÓWNO ĆWICZEŃ, JAK I MATERIAŁU WYKŁADOWEGO. OCENA KOŃCOWA WPISYWANA DO SYSTEMU HMS TO: 40% OCENY UZYSKANEJ Z ĆWICZEŃ I 60% OCENY Z MATERIAŁU WYKŁADOWEGO

Piśmiennictwo wykłady i ćwiczenia

1. Gawęcki J. (red.): Żywność człowieka. Wyd. PWN, Warszawa 2010.
2. Jarosz M. (red.): Normy żywienia dla populacji polskiej - nowelizacja. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2012.
3. Kunachowicz H., i in.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. PZWL, Warszawa 2008.

Skrypty ćwiczenia

1. Roszkowski W. (red.): Podstawy nauki o żywieniu człowieka. Wyd. SGGW, 2005.
2. Gronowska-Senger A.: Zarys oceny żywienia. Wyd. SGGW, 2013.

PROGRAM I PLAN ĆWICZEŃ 2016/2017

Nr ćwicz.	Data	Temat ćwiczeń			
		Sala 2106		Sala 2099	
1	Tabele składu produktów spożywczych. Charakterystyka wartości odżywczej produktów pochodzenia roślinnego i zwierzęcego				
	03.03.2017	10 – 12: gr. 3 12 – 14: gr. 7 14 – 16: gr. 1	10 – 12: gr. 11 12 – 14: gr. 9 14 – 16: gr. 4		
	10.03.2017	10 – 12: gr. 6 12 – 14: gr. 8 14 – 16: gr. 2	12 – 14: gr. 10 14 – 16: gr. 5		
2	Normy żywienia człowieka. Określenie całkowitej i podstawowej przemiany materii				
	17.03.2017	10 – 12: gr. 1 12 – 14: gr. 9 14 – 16: gr. 3	10 – 12: gr. 11 12 – 14 gr. 9 14 – 16: gr. 4		
	24.03.2017	10 – 12: gr. 2 12 – 14: gr. 10 14 – 16: gr. 4	12 – 14: gr. 10 14 – 16: gr. 5		
3	Strawność, wartość energetyczna pożywienia, metody jej określania				
	31.03.2017	10 – 12: gr. 1 12 – 14: gr. 9 14 – 16: gr. 3	10 – 12: gr. 11 12 – 14: gr. 9 14 – 16: gr. 4		
	07.04.2017	10 – 12: gr. 2 12 – 14: gr. 10 14 – 16: gr. 4	12 – 14: gr. 10 14 – 16: gr. 5		
4	Wartość biologiczna białka. Określenie zawartości tłuszczu, kwasów tłuszczowych i cholesterolu w żywności				
	21.04.2017	10 – 12: gr. 1 12 – 14: gr. 9 14 – 16: gr. 3	10 – 12: gr. 11 12 – 14: gr. 9 14 – 16: gr. 4		
	28.04.2017	10 – 12: gr. 2 12 – 14: gr. 10 14 – 16: gr. 4	12 – 14: gr. 10 14 – 16: gr. 5		
5	Ocena i rola produktów spożywczych ze względu na zawartość błonnika pokarmowego				
	05.05.2017	10 – 12: gr. 1 12 – 14: gr. 9 14 – 16: gr. 3	10 – 12: gr. 11 12 – 14: gr. 9 14 – 16: gr. 4		
	12.05.2017	10 – 12: gr. 2 12 – 14: gr. 10 14 – 16: gr. 4	12 – 14: gr. 10 14 – 16: gr. 5		
6	Ocena stanu odżywienia, w tym badania antropometryczne				
	19.05.2017	10 – 12: gr. 1 12 – 14: gr. 9 14 – 16: gr. 3	10 – 12: gr. 11 12 – 14: gr. 9 14 – 16: gr. 4		
	26.05.2017	10 – 12: gr. 2 12 – 14: gr. 10 14 – 16: gr. 4	12 – 14: gr. 10 14 – 16: gr. 5		
7	Ocena sposobu żywienia. Kolokwium				
	02.06.2017	10 – 12: gr. 1 12 – 14: gr. 9 14 – 16: gr. 3	10 – 12: gr. 11 12 – 14: gr. 9 14 – 16: gr. 4		
	09.06.2017	10 – 12: gr. 2 12 – 14: gr. 10 14 – 16: gr. 4	12 – 14: gr. 10 14 – 16: gr. 5		
8	23.06.2017	Zasady układania jadłospisów			
		10 – 11: gr. 1 11 – 12: gr. 2 12 – 13: gr. 9	13 – 14 gr. 10 14 – 15 gr. 3 15 – 16 gr. 4	11 – 12: gr. 11 12 – 13: gr. 9 13 – 14 gr. 10	
				14 – 15 gr. 4 15 – 16 gr. 5	

24.02.2017
Marszałek