

Rok akademicki:		Grupa przedmiotów:		Numer katalogowy:	
-----------------	--	--------------------	--	-------------------	--

Nazwa przedmiotu:	Podstawy żywienia człowieka		ECTS	4
Tłumaczenie nazwy na jęz. angielski:	Basics of Human Nutrition			
Kierunek studiów:	Technologia żywności i żywienie człowieka			
Koordynator przedmiotu:	dr hab. Agata Wawrzyniak, prof. SGGW			
Prowadzący zajęcia:	Pracownicy Katedry Żywienia Człowieka, Zakładu Oceny Żywienia			
Jednostka realizująca:	Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji, Katedra Żywienia Człowieka, Zakład Oceny Żywienia			
Wydział, dla którego przedmiot jest realizowany:	Wydział Nauk o Żywności			
Status przedmiotu:	a) przedmiot obligatoryjny	b) stopień I rok I	c) stacjonarne	
Cykl dydaktyczny:	semestr letni	jęz. wykładowy: polski		
Założenia i cele przedmiotu:	Przekazanie podstawowej wiedzy i kształtowanie umiejętności w zakresie roli w organizmie makro- i mikroskładników pokarmowych, ich wykorzystania z diety; zapotrzebowania, objawów niedoborów i nadmiarów; głównych źródeł w racjach pokarmowych.			
Formy dydaktyczne, liczba godzin:	a) wykład: liczba godzin 30; b) ćwiczenia laboratoryjne: liczba godzin 15;			
Metody dydaktyczne:	wykład, rozwiązywanie problemu, dyskusja			
Pełny opis przedmiotu:	Wykłady: Charakterystyka ogólna przedmiotu, podstawowe pojęcia i definicje, historia nauki o żywieniu człowieka. Znaczenie żywienia dla zdrowia. Budowa przewodu pokarmowego. Przemiana materii i energii u człowieka, metody jej pomiaru; wydatek i bilans energetyczny. Makroskładniki: białka, tłuszcze i węglowodany, ich podział, funkcje w organizmie, strawność i wartość odżywcza, normy żywienia; główne źródła w diecie. Witaminy i składniki mineralne: podział, rola, objawy niedoborów i nadmiarów, normy żywienia; główne źródła w diecie. Gospodarka wodna w organizmie, elektrolity w żywieniu człowieka. Ćwiczenia: Charakterystyka i porównanie wartości odżywczej produktów pochodzenia roślinnego i zwierzęcego. Normy żywienia. Wydatek energetyczny organizmu: określenie podstawowej i całkowitej przemiany materii. Strawność i wartość energetyczna pożywienia oraz metody jej określania. Wartość biologiczna wybranych makroskładników. Źródła błonnika pokarmowego i różnych jego frakcji w przykładowych racjach pokarmowych. Zmiany wartości odżywczej wybranych produktów spożywczych pod wpływem procesów technologicznych. Ocena sposobu żywienia. Zasady układania jadłospisów. Wybrane elementy stanu odżywienia.			
Wymagania formalne (przedmioty wprowadzające):	Chemia organiczna			
Założenia wstępne:	Znajomość podstawowych reakcji chemicznych w organizmie żywym			
Efekty kształcenia:	01 - zna i rozumie rolę składników pokarmowych w funkcjonowaniu organizmu, w tym zapotrzebowanie organizmu na składniki odżywcze 02 - ma wiedzę o wartości energetycznej i odżywczej pożywienia, głównych źródłach składników odżywczych w diecie	03 - potrafi określić i ocenić wartość odżywczą, energetyczną i prozdrowotną surowców i produktów spożywczych, a także odpowiednio bilansować dietę 04 - potrafi ocenić stan odżywienia organizmu 05 - rozumie znaczenie wpływu żywienia człowieka na zdrowie		
Sposób weryfikacji efektów kształcenia:	01, 02, 05 - pisemne zaliczenie części wykładowej 03, 04, 05 - pisemne kolokwia z ćwiczeń			
Forma dokumentacji osiągniętych efektów kształcenia:	Pisemne zaliczenie części wykładowej, pisemne kolokwia z ćwiczeń, protokoły ocen			
Elementy i wagi mające wpływ na ocenę końcową:	pisemne zaliczenie części wykładowej – 60% kolokwia zaliczające ćwiczenia – 40%			

Miejsce realizacji zajęć:	Sala wykładowa, sala ćwiczeniowa
Literatura podstawowa i uzupełniająca: 1.Roszkowski W. (red.) (2005): Podstawy nauki o żywieniu człowieka. Przewodnik do ćwiczeń. Wyd. SGGW, Warszawa. 2.Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B. (2012): Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i wybranych potraw. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa. 3.Gawęcki J. (red.) (2012): Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa. 4.Jarosz M., (red.) (2012): Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. Wyd. IŻŻ, Warszawa. 5.Grzymisławski M., Gawęcki J., (red.) (2010): Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa. 6.Gertig H., Gawęcki J. (2008): Słownik terminologiczny. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa. 7.Gawęcki J., Roszkowski W. (red.) (2009): Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa.	
UWAGI: Dodaj tekst	

Wskaźniki ilościowe charakteryzujące moduł/przedmiot:

Szacunkowa sumaryczna liczba godzin pracy studenta (kontaktowych i pracy własnej) niezbędna dla osiągnięcia zakładanych efektów kształcenia - na tej podstawie należy wypełnić pole ECTS:	100 h
Łączna liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich:	2 ECTS
Łączna liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym, takich jak zajęcia laboratoryjne, projektowe, itp.:	1 ECTS

Tabela zgodności kierunkowych efektów kształcenia efektami przedmiotu:

Nr /symbol efektu	Wymienione w wierszu efekty kształcenia:	Odniesienie do efektów dla programu kształcenia na kierunku
01	zna i rozumie rolę składników pokarmowych w funkcjonowaniu organizmu, w tym zapotrzebowanie organizmu na składniki odżywcze	K_W02,K_W15
02	ma wiedzę o wartości energetycznej i odżywczej pożywienia, głównych źródłach składników odżywczych w diecie	K_W04
03	potrafi określić i ocenić wartość odżywczą, energetyczną i prozdrowotną surowców i produktów spożywczych, a także odpowiednio bilansować diet	K_U11
04	potrafi ocenić stan odżywienia organizmu	K_U04
05	rozumie znaczenie wpływu żywienia człowieka na zdrowie	K_K02, K_K07