

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Podstawy żywienia człowieka (Ćw. audytoryjne), PG_00154474						
Kierunek studiów	Biologia (O)						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2024 r.		Rok akademicki realizacji przedmiotu		2026/2027		
Poziom kształcenia	I stopnia - licencjackie		Grupa zajęć		Grupa zajęć fakultatywnych		
Forma studiów	stacjonarne		Sposób realizacji		na uczelni		
Rok studiów	3		Język wykładowy		polski		
Semestr studiów	6		Liczba punktów ECTS		1.0		
Profil kształcenia	ogólnoakademicki		Forma zaliczenia		zaliczenie		
Jednostka prowadząca	Wydział Biologii						
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Odpowiedzialny za przedmiot		dr hab. Anna Wysocka				
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu						
Formy zajęć	Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	RAZEM
	Liczba godzin zajęć	0.0	15.0	0.0	0.0	0.0	15
	W tym liczba godzin zajęć na odległość: 0.0						
Aktywność studenta i liczba godzin pracy	Aktywność studenta	Udział w zajęciach dydaktycznych, objętych planem studiów		Udział w konsultacjach		Praca własna studenta	RAZEM
	Liczba godzin pracy studenta	15		2.0		8.0	25
Cel przedmiotu	Przedstawienie istnienia zależności ewolucyjnej człowiek pożywienie. Przekazanie wiedzy na temat zasad racjonalnego żywienia. Poznanie podstawowych makro- i mikroskładników pożywienia i ich rola w organizmie człowieka.						

Efekty uczenia się przedmiotu	Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu
	[BIOLL3_U05] dokonywać syntezy danych pochodzących z różnych źródeł i wyciągać na tej podstawie adekwatne wnioski	potrafi wyciągnąć odpowiednie wnioski na temat roli poszczególnych makro - i mikroskładników dla utrzymania zdrowia	[SU1] wypowiedź ustna/rozmowa/ dyskusja [SU2] prezentacja/projekt/referat/ raport [SU3] opracowanie tekstowe/ praca pisemna [SU4] test/egzamin - ustny lub pisemny [SU5] realizacja zadania problemowego [SU8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta
	[BIOLL3_K01] oceny własnej wiedzy i rozumie potrzebę stałego uczenia się i rozwoju oraz jest otwarty na nowe idee	rozumie potrzebę aktualizowania wiedzy na temat zdrowego żywienia	[SK8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta
	[BIOLL3_U13] prezentować własne pomysły i adekwatnej argumentacji w kontekście wybranych perspektyw teoretycznych i praktycznych	posiada umiejętność wyboru odpowiednich produktów spożywczych sprzyjających racjonalnemu żywieniu	[SU1] wypowiedź ustna/rozmowa/ dyskusja [SU2] prezentacja/projekt/referat/ raport [SU3] opracowanie tekstowe/ praca pisemna [SU4] test/egzamin - ustny lub pisemny [SU5] realizacja zadania problemowego [SU8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta
	[BIOLL3_W04] przebieg procesów fizjologicznych i ich związek z adaptacją organizmu do zmieniających się warunków środowiska	rozumie zależności między odżywianiem a homeostazą organizmu; zna zasady zdrowego żywienia człowieka	[SW4] test/egzamin - ustny lub pisemny [SW1] wypowiedź ustna/rozmowa/ dyskusja [SW2] prezentacja/projekt/referat/ raport [SW3] opracowanie tekstowe/ praca pisemna [SW5] realizacja zadania problemowego
Treści przedmiotu	Ewolucja sposobu odżywiania u ludzi. 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.		
Wymagania wstępne i dodatkowe			
Sposoby i kryteria oceniania osiąganych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
	aktywność na zajęciach	0.0%	10.0%
	projekt (prezentacja)	0.0%	20.0%
	test końcowy	51.0%	70.0%
Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	Gawęcki J. (red.) Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu., 2010, Warszawa PWN Jarosz M. red. Normy żywienia dla populacji Polski. Warszawa: Instytut Żywności i Żywienia; 2017	
	Uzupełniająca lista lektur	Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka., 2016, Warszawa, PZWL. Aktualna literatura dostarczona przez prowadzącego zajęcia lub zaproponowana przez studentów	
	Adresy eZasobów	Adresy na platformie eNauczanie:	
	Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania		
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy		