

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

| | | | | |
|---|--------------------|---|-----------------------------------|---------------------|
| Kod przedmiotu | | Nazwa przedmiotu | Żywienie człowieka | |
| ZZiZ/O/I/ST/10 | | | Human nutrition | |
| Język wykładowy | | polski | | |
| Rok akademicki | | 2026/27 | | |
| Kierunek | | Zarządzanie żywieniem i żywnością | | |
| w zakresie | | - | | |
| Poziom studiów | | Studia pierwszego stopnia | | |
| Profil studiów | | Profil ogólnoakademicki | | |
| Forma studiów | | Studia stacjonarne | | |
| Semestr / semestry | | 2 | | |
| Przynależność do grupy zajęć | | Grupa zajęć podstawowych | | |
| Status przedmiotu | | obowiązkowy | | |
| Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS | | Forma zajęć | Liczba godzin zajęć dydaktycznych | Liczba punktów ECTS |
| | | wykład | 30 [h] | 4 ECTS |
| | | projekt | 30 [h] | |
| | | | [h] | |
| Powiązanie przedmiotu | z profilem studiów | związany z prowadzoną działalnością naukową w dyscyplinie technologia żywności i żywienia | | 4 ECTS |
| | z uprawnieniami | - | | ECTS |
| | z dyscypliną | Technologia żywności i żywienia | | 4 ECTS |
| Forma nauczania | | Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni | | |
| Wymagania wstępne | | Wszyscy studenci kierunku ZZIZ | | |
| Jednostka prowadząca | | Wydział Mechaniczny | | |
| Koordynator | | Prof. dr hab. inż Małgorzata Kowalska | | |
| Adres strony internetowej pjo | | www.wm.uniwersytetradom.pl | | |
| Adres e-mail, telefon koordynatora | | m.kowalska@urad.edu.pl, 483617547 | | |

EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

| | |
|--|--|
| Cel kształcenia: | Celem przedmiotu jest przekazanie studentom kompleksowej wiedzy na temat roli składników odżywczych, zasad prawidłowego żywienia człowieka zdrowego na różnych etapach życia oraz zastosowania dietoterapii (żywienia chorego) w prewencji i wspomaganiu leczenia najczęściej występujących chorób |
| Treści programowe: | <p>Wykład:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Definicja nauki o żywieniu, dietetyki. Rola żywności: energetyczna, budulcowa, regulacyjna, ochronna. 2. Normy i zalecenia żywieniowe 3. Piramida żywności i składniki żywności 4. Żywnienie niemowląt i małych dzieci, dzieci i młodzieży, dorosłych, osób starszych, kobiet w ciąży i kobiet karmiących. 5. Profilaktyka i działania żywieniowe w zakresie chorób dietozależnych: np. cukrzyca, choroby krążenia, osteoporoza, choroby tarczycy 6. Profilaktyka i działania żywieniowe w zakresie chorób nowotworowych 7. Edukacja zdrowotna - edukacja żywieniowa – cele zadania, potrzeba 8. Zaburzenia odżywiania i konsekwencje braku zbilansowanej diety <p>Projekt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Analiza wartości odżywczej produktów na podstawie tabel wartości odżywczej wybranych i wskazanych przez nauczyciela produktów spożywczych opracowanych przez NIZP-PZH 2. Zaprojektowanie diety w zakresie racjonalnego odżywiania się. 3. Przedstawienie i ocena diety pod kątem dostarczanych ilości składników mineralnych, wody, modyfikacje diety 4. Obliczanie kalorii, składników żywności: białek węglowodanów i tłuszczów, błonnika dla różnych grup. 5. Określanie błędów żywieniowych, propozycje ich eliminacji 6. Opracowanie wskazań diety (przygotowanie jadłospisu) w zależności od stanu zdrowia lub choroby pacjenta (leczenie żywieniowe – choroby krążenia) cz. I 7. Opracowanie wskazań diety (przygotowanie jadłospisu) w zależności od stanu zdrowia lub choroby pacjenta (leczenie żywieniowe - cukrzyca) cz. II 8. Opracowanie wskazań diety (przygotowanie jadłospisu) w zależności od stanu zdrowia lub choroby pacjenta (leczenie żywieniowe - nowotworowy) 9. Zaliczenie |
| Metody dydaktyczne (kształcenia): | <p>Wykład dyskusyjny z wykorzystaniem nowoczesnych technik audiowizualnych i aktywizacja studentów.</p> <p>Projekt prowadzony w podgrupach lub całej grupie z omawianiem uzyskanych wyników i prowadzeniem dyskusji w tym zakresie.</p> |
| Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej: | <p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów uczenia się określonych dla przedmiotu.</p> <p>Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich form zajęć wchodzących w skład danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. Sposób obliczenia oceny końcowej z przedmiotu określony został zarządzeniem Rektora URad.</p> <p>Ocena z pracy pisemnej</p> <p>mniej niż 50% punktacji - niedostateczna</p> <p>50% - 59% - dostateczna</p> <p>60% - 69% - dostateczna plus</p> <p>70% - 79% - dobra</p> <p>80% - 89% - dobra plus</p> <p>90% - 100% - bardzo dobra</p> <p>Ocena stopnia osiągnięcia wymaganych kompetencji społecznych jest wynikiem oceny przeprowadzanej przez prowadzącego zajęcia na podstawie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - oceny aktywności studenta na zajęciach, |

| | |
|--|---|
| | - oceny na podstawie obserwacji bezpośredniej elementów: komunikacja, współpraca, rozwiązywanie problemów. |
|--|---|

| Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć | | | | Metody weryfikacji efektów uczenia się | |
|---|--|------------------------------------|-------------|--|-----------------------------------|
| Numer efektu uczenia się | Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do: | Kierunkowy efekt uczenia się (KEU) | Forma zajęć | Forma weryfikacji (zaliczeń) | Metody sprawdzania i oceny |
| W1 | prawa, pojęcia, zjawiska, metodologię badań oraz trendy rozwojowe w dyscyplinach nauki o zarządzaniu i jakości, technologia żywności i żywienia oraz inżynieria chemiczna w zakresie niezbędnym do rozwiązywania zadań | K_W08 | Wykład | Egzamin | Praca pisemna |
| U1 | pozyskiwać i interpretować informacje z literatury, baz danych i innych źródeł w zakresie produkcji, przetwarzania, dystrybucji i kontroli żywności w celu skutecznego zarządzania żywieniem i żywnością | K_U02 | Projekt | Zaliczenie na ocenę | sprawozdanie/ raport/ prezentacja |
| K1 | przestrzegać zasad etyki zawodowej w stosunku do siebie i innych. | K_K01 | Projekt | Zaliczenie na ocenę | sprawozdanie/ raport/ prezentacja |

| Literatura i pomoce naukowe | |
|--|--|
| <p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> Gawęcki, J., & Hryniewicz, L. (Eds.). (2007). <i>Żywność człowieka: podstawy nauki o żywieniu</i>. Wydawnictwo Naukowe PWN. Kunachowicz H, Przygoda B, Iwanow K, Nadolna I, Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – dostęp do pełnej bazy, 2017 wyd IV rozszerzone. Ciborowska H., Ciborowski A. 2022. Dietetyka: żywienie zdrowego i chorego człowieka. Warszawa: PZWL. Kierst W. 1989. Nauka o żywieniu zdrowego i chorego człowieka. Warszawa: PZWL. Langley-Evans S. 2013. Żywność: wpływ na zdrowie człowieka. Warszawa: PZWL. Włodarek D., Lange E., Kozłowska L. Głowska D., 2022. Dietoterapia. Warszawa: PZWL. <p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ziemiański S. Normy żywienia człowieka : fizjologiczne podstawy / red. Ziemiański Sławosław. - Warszawa, Wydaw. Lek. PZWL, 2001. Hasik J., Hryniewicz L. „Dietetyka”, Wyd. PZWL, Warszawa 1999. Kowalska, M. K., Woźniak, M., Golec, K. J., Żbikowska, A., Szakiel, J., & Turek, P. (2026). Consumer preferences for the development of new emulsion products based on vegetable and animal fats. PLoS ONE, 21, Article 1. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0336602 Kowalska, M. K., Orłowska, S., & Bednarczyk, Ł. (2025). WYBRANE ŻYWIENIOWE ZAGADNIENIA W ZAKRESIE LECZENIA ZESPOŁU SUCHEGO OKA. W J. Gromadzka-Ostrowska (redaktor), AKTUALNE WYZWANIA WSPÓŁCZESNEJ DIETETYKI (s. 317–333). Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph Diana Łukomiak. https://archaeograph.pl/lib/1231bv/Aktualne-wyzwania-wspolczesnej-dietetyki_29_10-mhl0xwj3.pdf Mitrosz, P., & Kowalska, M. K. (2025). Selected Aspects of Bovine Milk Production. W A. Kukułowicz & A. Palka (Redaktorzy), Quality and Safety of Products and Services (s. 72–86). Uniwersytet Morski w Gdyni. https://wydawnictwo.umg.edu.pl/content/quality-and-safety-products-and-services Kowalska, M. K., El-Mallul, A., Lubońska, J. E., Hudecka, W., Orłowska, S. M., Luboński, P. J., & Bednarczyk, Ł. (2025). Molecular Basis, Diagnostic Approaches, and Therapeutic Strategies in Colorectal Cancer—Comprehensive Review. International Journal of Molecular Sciences, 26, Article 19. https://doi.org/10.3390/ijms26199520 Kowalska, M. K., Woźniak, M., Żbikowska, A., Okolus, J., & Molik, A. P. (2025). Xanthan Gum and Microcrystalline Cellulose as Stabilizers in Emulsions Containing Catalytically Modified Animal and Vegetable Fat. Catalysts, 15, Article 1. https://doi.org/10.3390/catal15010041 Onacik-Gür, S., Żbikowska, A., Szymańska, I., & Kowalska, M. K. (2025). Biscuits with Oleogels and Green Tea Extract Addition—Sensory Evaluation and Consumer Perception. Applied Sciences-Basel, 15, Article 19. https://doi.org/10.3390/app151910728 Kowalska, M. K., Sołtysiak, H., Feszterova, M., Turek, P., & Żbikowska, A. (2024). EVALUATION OF A NEW | |

DAIRY PRODUCT WITH POTENTIAL FUNCTIONAL PROPERTIES. Acta Poloniae Pharmaceutica, 81, Article 5.
https://www.ptfarm.pl/download/?file=File%2FActa_Poloniae%2F2024%2F5%2F793.pdf

10. Kowalska, M. K., Mitrosz, P., Żbikowska, A., & Molik, A. P. (2024). Influence of Animal Nutrition on Milk Quality With Special Reference to the Fatty Acid Composition of Milk Fat. Acta Poloniae Pharmaceutica, 81, Article 1.
<https://doi.org/10.32383/appdr/170024>

1. Czasopismo „Nutrients” wydawnictwo MDPI. Dostęp: Nutrients | An Open Access Journal from MDPI
2. Czasopismo „Clinical Nutrition” wydawnictwo Elsevier. Dostęp: Home Page: Clinical Nutrition (clinicalnutritionjournal.com)
3. Czasopismo „European Journal of Nutrition” wydawnictwo Springer. Dostęp: European Journal of Nutrition | Home (springer.com)
4. Czasopismo „Journal of Human Nutrition and Dietetics” wydawnictwo Wiley. Dostęp: Journal of Human Nutrition and Dietetics - Wiley Online Library
5. Czasopismo “Polish Journal of Food and Nutrition Sciences”. Dostęp: Polish Journal of Food and Nutrition Sciences (kwartalnik) (pan.pl)
6. Czasopismo: Żywność. Nauka. Technologia. Jakość. Dostęp: Polskie Towarzystwo Technologów Żywności Wydawnictwo Naukowe (pttz.org)
7. Czasopismo: ACTA POLONIAE PHARMACEUTICA – DRUG RESEARCH, ISSN: 0001-6837

| Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS | | |
|--|---|---------------------|
| Udział w zajęciach, aktywność | Obciążenie studenta [h] | |
| | Praca własna studenta - zajęcia bez nauczyciela (ZBN) | Zajęcia dydaktyczne |
| Udział w wykładach | X | 30 [h] |
| Udział w projekcie | x | 30 [h] |
| Przygotowanie do wykładów, ćwiczeń [20] Przygotowanie do zaliczenia [20] | 40 [h] | X |
| Summaryczne obciążenie pracą studenta | 40 [h]/ 1,6 ECTS | 60 [h]/ 2,4 CTS |
| Punkty ECTS za przedmiot | 4 ECTS | |

| Informacje dodatkowe, uwagi |
|---|
| W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych. |