

## Fizjologia żywienia człowieka

Wydział	Kierunek	Specjalność	Kod przedmiotu
Wydział Lekarski I	Dietetyka - Wydział Lekarski I	-	DietWLI/S/P/1/24

### 1. INFORMACJE OGÓLNE

Nazwa przedmiotu	Nazwa przedmiotu nadrzędnego/modułu	Rok akademicki	Rok studiów
Fizjologia żywienia człowieka	-	2018 / 2019	Pierwszy
Semestr	Rok naboru	Profil kształcenia	Poziom studiów
1, 2	2018 / 2019	-	pierwszego stopnia
Tryb studiów	Język wykładowy	Rodzaj przedmiotu	Koordinator przedmiotu
stacjonarne	polski	Zajęcia obowiązkowe	Krauss Hanna prof. dr hab. n.med.
Koordinator przedmiotu nadrzędnego/modułu	Osoba zaliczająca	Osoby prowadzące	
-	Krauss Hanna prof. dr hab. n.med.	Korek Emilia dr n. med. , Krauss Hanna prof. dr hab. , Mikrut Kinga dr n. biol. , Warchoł Magdalena dr n. med.	

### 2. CELE KSZTAŁCENIA. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA MODUŁU/PRZEDMIOTU

- Poznanie fizjologii trawienia i wchłaniania węglowodanów, białek i tłuszczów.
- Poznanie roli węglowodanów, białek, tłuszczów, witamin i składników mineralnych w żywieniu człowieka.
- Zapoznanie z podstawowymi pojęciami dotyczącymi przemiany materii.
- Poznanie procesów neurohormonalnej regulacji pobierania pokarmu.
- Poznanie procesów metabolicznych zachodzących w organizmie podczas redukcji i przyrostu masy ciała.
- Poznanie żywieniowych metod wspomagania odporności.
- Poznanie roli i znaczenia mikrobioty przewodu pokarmowego.
- Zapoznanie z antropometrycznymi metodami oceny stanu odżywienia organizmu.
- Poznanie znaczenia tkanki tłuszczowej jako aktywnego narządu endokrynnego.
- Poznanie roli właściwego żywienia w profilaktyce i leczeniu chorób dietozależnych.
- Poznanie zasad diety podstawowej, diety redukującej masę ciała i wybranych alternatywnych sposobów żywienia oraz poznanie fizjologicznych następstw stosowania diet niebilansowanych.
- Kształtowanie umiejętności oceny wartości odżywczej i energetycznej jadłospisów przy użyciu programu komputerowego DIETETYK.
- Kształtowanie umiejętności komponowania i bilansowania jadłospisów w oparciu o zasady wybranych rodzajów diet.
- Kształtowanie postaw świadomości własnej wiedzy i umiejętności, potrzeby dalszego kształcenia i rozwoju oraz odpowiedzialności za działania własne i zespołu.

### 3. WYMAGANIA WSTĘPNE

Przygotowanie do zajęć – zapoznanie się z tematyką poszczególnych zajęć seminaryjnych i ćwiczeniowych w oparciu o podany program zajęć i zalecane piśmiennictwo.

### 4. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykłady:

Wykład 1. Fizjologia układu pokarmowego. Fizjologia trawienia i wchłaniania węglowodanów, białek i tłuszczów.

Wykład 2. Mechanizmy kontroli łaknienia

Wykład 3. Zmiany metaboliczne zachodzące w organizmie podczas redukcji i przyrostu masy ciała

Wykład 4. Znaczenie układu pokarmowego w immunologii. Żywieniowe metody wspomaganie odporności.

Wykład 5. Mikrobiota jelitowa

Seminaria:

Seminarium 1. Podstawy fizjologii żywienia (pojęcie przemiany materii, czynniki wpływające na wielkość podstawowej oraz całkowitej przemiany materii, bilans energetyczny organizmu, definicja i wartości równoważników energetycznych fizjologicznych, antropometryczna ocena stanu odżywienia, ogólne zasady prawidłowego żywienia, piramida żywieniowa, błędy żywieniowe i ich skutki w postaci chorób dietozależnych). Ocena wartości energetycznej i odżywczej jadłospisów przy użyciu programu komputerowego DIETETYK. Porównanie uzyskanych wartości z obowiązującymi normami.

Seminarium 2. Praktyczne aspekty neurohormonalnej regulacji pobierania pokarmu. Tkanka tłuszczowa jako aktywny narząd endokryny.

Ćwiczenia:

Ćwiczenia 1. Białka, tłuszcze, węglowodany, błonnik pokarmowy, witaminy i składniki mineralne – rola fizjologiczna, zapotrzebowanie, źródła pokarmowe. Ocena wartości energetycznej i odżywczej jadłospisów przy użyciu programu komputerowego DIETETYK.

Ćwiczenia 2. Charakterystyka diety podstawowej i wybranych diet alternatywnych. Fizjologiczne następstwa stosowania diet niebilansowanych. Porównanie jakościowe i ilościowe diet alternatywnych przy udziale programu komputerowego DIETETYK.

Ćwiczenia 3. Postępowanie żywieniowe u pacjentów z nadwagą lub otyłością. Praktyczne zasady komponowania jadłospisów w diecie redukującej masę ciała. Analiza przypadku i praca z programem komputerowym DIETETYK.

Ćwiczenia 4. Ocena zmian poziomu glukozy w określonych przedziałach czasowych dla wybranych produktów spożywczych i po podaniu glukozy. Obliczanie indeksu glikemicznego wybranych potraw. Analiza dobowego spożycia wody na podstawie indywidualnych jadłospisów. Określanie zawartości składników mineralnych zakwaszających i alkalizujących w wybranych produktach spożywczych, ocena wpływu tych produktów na równowagę kwasowo-zasadową w organizmie człowieka (praca z programem komputerowym DIETETYK).

**5. OPIS ZAKŁADANYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA MODUŁU/PREDMIOTU ORAZ WERYFIKACJA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA**

<b>EFEKTY KSZTAŁCENIA PO ZAKOŃCZENIU ZAJĘĆ STUDENT OSIĄGNIĘ W ZAKRESIE:</b>	<b>Numer standardu kształcenia lub kierunkowego efektu kształcenia</b>	<b>Odniesienie do charakterystyki drugiego stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji</b>	<b>Sposób oceny/metoda weryfikacji zakładanych efektów kształcenia</b>	<b>Metody realizacji</b>
<b>WIEDZY</b>				
<b>Zna zasady i znaczenie promocji zdrowia, właściwego odżywiania i zdrowego stylu życia w profilaktyce chorób społecznych i dietozależnych.</b>	W24	P6S_WK	egzamin , test końcowy	ćwiczenia-B , seminaria
<b>Potrafi rozpoznać i dokonać korekty sposobu żywienia u osób z nieprawidłową masą ciała (nieodżywionych oraz/lub osób z nadwagą/otyłością).</b>	W14	P6S_WG	egzamin , test końcowy	ćwiczenia-B
<b>Zna funkcje fizjologiczne białek, tłuszczów, węglowodanów oraz elektrolitów, pierwiastków śladowych, witamin i hormonów.</b>	W05	P6S_WG	egzamin , test końcowy	seminaria , ćwiczenia-B
<b>Rozumie i potrafi wyjaśnić wzajemne zależności pomiędzy układem pokarmowym a układem nerwowym i dokrewnym.</b>	W02.(a)	P6S_WG	egzamin , test końcowy	wykłady , seminaria
<b>Wykazuje znajomość anatomii i fizjologii człowieka ze szczególnym uwzględnieniem układu pokarmowego oraz procesów trawienia i wchłaniania.</b>	W01	P6S_WG	test końcowy , egzamin	wykłady
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>				
<b>Potrafi zaplanować i wdrożyć odpowiednie postępowanie żywieniowe w celu zapobiegania chorobom dietozależnym oraz ich leczenia.</b>	U18	P6S_UW	egzamin , test końcowy	samodzielna praca studenta , ćwiczenia-B
<b>Potrafi określić wartość odżywczą i energetyczną diet na podstawie tabel wartości odżywczej produktów spożywczych i typowych potraw oraz programów komputerowych.</b>	U13	P6S_UW	test końcowy , egzamin	ćwiczenia-B , samodzielna praca studenta
<b>Potrafi obliczyć indywidualne zapotrzebowanie na energię oraz makro i mikroskładniki odżywcze.</b>	U12	P6S_UW	egzamin , test końcowy	samodzielna praca studenta , ćwiczenia-B
<b>Potrafi przewidzieć skutki wstrzymania podaży pożywienia w przebiegu choroby i zaplanować odpowiednie postępowanie żywieniowe w celu zapobiegania następstwom głodzenia.</b>	U07	P6S_UW , P6S_UO	egzamin , test końcowy	seminaria , ćwiczenia-B
<b>Rozumie wzajemne relacje pomiędzy przewlekłymi chorobami a stanem odżywienia i potrafi zaplanować i wdrożyć żywienie dostosowane do zaburzeń metabolicznych wywołanych urazem lub chorobą.</b>	U05	P6S_UW	test końcowy , egzamin	ćwiczenia-B , samodzielna praca studenta
<b>KOMPETENCJI</b>				
<b>Potrafi brać odpowiedzialność za działania własne i właściwie organizować pracę własną. Potrafi myśleć i działać w sposób przedsiębiorczy.</b>	K08	P6S_UO , P6S_KK	odpowiedź ustna	samodzielna praca studenta , ćwiczenia-B
<b>Posiada umiejętność stałego doksztalcania się.</b>	K03	P6S_KK	odpowiedź ustna	samodzielna praca studenta , ćwiczenia-B

## 6. METODY DYDAKTYCZNE I NAKŁAD PRACY STUDENTA

FORMA ZAJĘĆ	CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA				METODY DYDAKTYCZNE
	LICZBA GODZIN KONTAKTOWYCH	LICZBA GODZIN SAMODZIELNEJ PRACY STUDENTA	LICZBA GODZIN ELEARNING	PUNKTY ECTS	
SEMINARIA	5	10	0	0,50	z wykorzystaniem komputera dyskusje prelekcja
ĆWICZENIA-B	15	25	0	1,50	laboratorium (eksperyment) z wykorzystaniem komputera ćwiczenia praktyczne przypadki
WYKŁADY	15	0	0	0,00	wykład
<b>ŁĄCZNY NAKŁAD PRACY STUDENTA</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>2,00 / 2,00</b>	

## 7. KRYTERIA OCENY

Zaliczenie – kryterium zaliczenia:

Kolokwium zaliczeniowe ma formę testu jednokrotnego wyboru i składa się z 30 pytań obejmujących zagadnienia zrealizowane podczas wszystkich zajęć kontrolowanych (seminaria i ćwiczenia). Warunkiem uzyskania zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie minimum 18 pkt. z kolokwium zaliczeniowego.

Egzamin teoretyczny – kryterium zaliczenia:

Egzamin ma formę testu jednokrotnego wyboru i składa się z 50 pytań, które obejmują tematykę zrealizowaną podczas całego kursu Fizjologii żywienia człowieka (wykłady, semina, ćwiczenia). Egzamin przeprowadzany jest w formie elektronicznej z wykorzystaniem platformy OLAT. Uzyskanie 30 pkt. z egzaminu jest równoznaczne ze zdaniem egzaminu.

Egzamin praktyczny – kryterium zaliczenia: nie dotyczy

## 8. LITERATURA PODSTAWOWA

1. Jarosz M. red. **Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja.** , Instytut Żywności i Żywienia, 2012.
2. Gawęcki J. red. **Żywnie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Tom I.** , Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa , 2017.

## 9. LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

1. Krauss H., Sosnowski P Krauss H., Sosnowski P. **Podstawy fizjologii człowieka.** , Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego, 2009.

## 10. REGULAMIN ZAJĘĆ

Dodano w formie załącznika plikowego.

## 11. PLAN ORGANIZACJI ZAJĘĆ

Dodano w formie załącznika plikowego.

## 12. KOŁA NAUKOWE

Koło naukowe przy Katedrze Fizjologii

### 13. INFORMACJE KOŃCOWE

ul. Świącickiego 6, 60-781 Poznań

### 14. SYSTEM OCENIANIA

<b>OCENA LOKALNA</b>	<b>DEFINICJA LOKALNA</b>	<b>OCENA ECTS</b>	<b>DEFINICJA ECTS</b>
5	bardzo dobry - znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje	A	celujący - wybitne osiągnięcia
4,5	ponad dobry - bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje	B	bardzo dobry - powyżej średniego standardu z pewnymi błędami
4	dobry - opanowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji na dobrym poziomie	C	dobry - generalnie solidna praca z szeregiem zauważalnych błędów
3,5	dość dobry - zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami	D	zadowalający - zadowalający, ale ze znaczącymi błędami
3	dostateczny - zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje z licznymi błędami	E	dostateczny - wyniki spełniają minimalne kryteria
2	niedostateczny - niezadowalające osiągnięcie wiedzy, umiejętności i kompetencji	FX,F	niedostateczny - podstawowe braki w opanowaniu materiału