



**POLITECHNIKA
BYDGOSKA**

Wydział Technologii
i Inżynierii Chemicznej

Karta przedmiotu
Ocena stanu odżywienia i planowanie diety

1. Informacje podstawowe

Kierunek studiów technologia i chemia żywności Jednostka zarządzająca kierunkiem studiów Wydział Technologii i Inżynierii Chemicznej Poziom studiów drugiego stopnia (mgr) Profil studiów Profil ogólnoakademicki Forma studiów studia stacjonarne		Cykl kształcenia (nabór) 2025/26 Kod przedmiotu 02TCZS.DM1C.3240.25 Języki wykładowe polski Obligatoryjność Fakultatywny Blok zajęciowy Przedmioty kierunkowe	
Wymagania wstępne	brak wymagań		
Przedmioty wprowadzające	brak przedmiotów wprowadzających		
Koordinator	Anna Długosz		
Okres Semestr 1	Forma zaliczenia Zaliczenie na ocenę Forma prowadzenia i godziny zajęć Wykład: 15 Seminarium: 15		Liczba punktów ECTS 2.0

2. Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
Wiedza:			
W1	Student zna i rozumie biochemiczną rolę tłuszczów, białek, węglowodanów, substancji mineralnych i witamin w żywieniu człowieka. Zna i rozumie rolę składników odżywczych w utrzymywaniu dobrego stanu zdrowia człowieka. Ma znajomość praktycznego wykorzystania zasad racjonalnego żywienia i norm żywienia z uwzględnieniem znaczenia aktywności fizycznej. Zna i rozumie wpływ obróbki technologicznej oraz przechowywania na wartość odżywczą i jakość zdrowotną żywności.	TCZ_O2_K_W01, TCZ_O2_K_W03	P7S_WG, P7S_WG
W2	Student zna i rozumie metody wykorzystywane w ocenie stanu odżywienia i sposobu żywienia.	TCZ_O2_K_W02	P7S_WG
Umiejętności:			
U1	Student potrafi prawidłowo dokonać oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia.	TCZ_O2_K_U01	P7S_UW
U2	Student potrafi integrować wiedzę z zakresu technologii żywności i żywienia człowieka korzystając m.in. z norm i sporządza odpowiednie notatki zawierające prawidłowo zinterpretowane wyniki i wyciąga wnioski.	TCZ_O2_K_U04	P7S_UW
Kompetencje społeczne:			
K1	Jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści, uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów zawodowych oraz zasięgania opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu.	TCZ_O2_K_K01	P7S_KK
K2	Jest gotów do odpowiedzialnego pełnienia ról zawodowych, z uwzględnieniem zmieniających się potrzeb społecznych, podejmowania różnych ról w zespole podczas realizacji zadań oraz podejmowania działań mających na celu osiągnięcie określonych celów, w tym rozwijania dorobku zawodu, podtrzymywania etosu zawodu, a także przestrzegania i rozwijania zasad etyki zawodowej oraz działania na rzecz przestrzegania tych zasad.	TCZ_O2_K_K04	P7S_KR

3. Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
-----	-------------------	-------------	-----------------------------------

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
1.	Podstawowe pojęcia związane z oceną stanu odżywienia i planowaniem diety. Przegląd metod oceny stanu odżywienia - antropometryczne, biochemiczne, ogólnolekarskie, wywiadu żywieniowego i statystyczno-demograficzne. Zasady zbilansowanego żywienia. Rekomendacje żywieniowe. Metody oceny sposobu żywienia. Prowadzenie dziennika żywieniowego. Wpływ diety na zdrowie psychiczne i samopoczucie. Dieta zrównoważona z punktu widzenia ekologii.	Wykład	W1, W2
2.	Praktyczne ćwiczenia z wykorzystaniem metod antropometrycznych. Analiza przykładowych jadłospisów pod kątem zbilansowania. Przygotowanie i analiza dzienników żywieniowych. Planowanie diety przyjaznej dla środowiska.	Seminarium	U1, U2, K1, K2

4. Metody prowadzenia zajęć, weryfikacji efektów uczenia się i warunki zaliczenia

Forma zajęć		
Wykład	Metody prowadzenia zajęć:	
	Wykład, Dyskusja	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Test	80%
	Udział w dyskusji	20%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
	Test - minimum 51% prawidłowych odpowiedzi, dyskusja podczas zajęć	
Seminarium	Metody prowadzenia zajęć:	
	Dyskusja, Design thinking	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Referat	80%
	Udział w dyskusji	20%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
	Przygotowanie i przedstawienie referatów z wykorzystaniem środków audiowizualnych. Dyskusja podczas zajęć.	

Efekt uczenia się dla przedmiotu	Metody (sposoby) weryfikacji		
	Test	Udział w dyskusji	Referat
W1	x	x	x
W2	x	x	x

U1	x		x
U2	x		x
K1			x
K2			x

5. Literatura

Literatura podstawowa

1. Gawęcki J. (red.) 2010. Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wyd. PWN, Warszawa.
2. Gronowska-Senger A. (red.) 2013. Przewodnik metodyczny badań sposobu żywienia. Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk, Warszawa.
3. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.) 2020. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Wyd. PZH, Warszawa.
4. Przygoda B., Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K. 2019. Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. Wyd. PZWL, Warszawa.

Literatura uzupełniająca

1. Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (red.) 2008. Żywnienie człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. Wyd. PZWL, Warszawa.
2. Gawęcki J., Roszkowski W. (red.) 2009. Żywnienie a zdrowie publiczne, Wyd. PWN, Warszawa.

6. Nakład pracy studenta - bilans godzin i punktów ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta Liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innych osób prowadzących zajęcia	Wykład	15
	Seminarium	15
Praca własna studenta	Konsultacje	2
	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	5
	Przygotowanie referatu	10
	Przygotowanie do zaliczenia	5
Łączny nakład pracy studenta		57
Liczba punktów ECTS		2

* Godzina (dydaktyczna) oznacza 45 minut