



**POLITECHNIKA
BYDGOSKA**

Wydział Rolnictwa i Biotechnologii

Karta przedmiotu Podstawy żywienia człowieka

1. Informacje podstawowe

Kierunek studiów zielarstwo i fitoterapia		Cykl kształcenia (nabór) 2025/26	
Jednostka zarządzająca kierunkiem studiów Wydział Rolnictwa i Biotechnologii		Kod przedmiotu 04ZIFN.PI2C.1775.25	
Poziom studiów pierwszego stopnia (inż.)		Języki wykładowe polski	
Profil studiów Profil ogólnoakademicki		Obligatoryjność Fakultatywny	
Forma studiów studia niestacjonarne		Blok zajęciowy Przedmioty kierunkowe	
Wymagania wstępne	brak wymagań		
Przedmioty wprowadzające	brak przedmiotów wprowadzających		
Koordynator	Dorota Wichrowska		
Okres Semestr 2	Forma zaliczenia Zaliczenie na ocenę Forma prowadzenia i godziny zajęć Wykład: 9 Ćwiczenia laboratoryjne: 9		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
-----	--------------------------	---	-----------------------------------

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
Wiedza:			
W1	Zna podstawy prawidłowego żywienia człowieka z uwzględnieniem składników pokarmowych istotnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.	ZIF_O1_K_W01, ZIF_O1_K_W07	P6S_WG, P6S_WG_inż, P6S_WG
W2	Zna normy żywienia	ZIF_O1_K_W01	P6S_WG P6S_WG_inż
Umiejętności:			
U1	Potrafi określić stan odżywienia i scharakteryzować sposób żywienia przykładowej osoby	ZIF_O1_K_U01, ZIF_O1_K_U03	P6S_UW_inż, P6S_UW, P6S_UW
U2	Potrafi ocenić i skorygować jadłospis eliminując złe nawyki żywieniowe i błędy w sposobie żywienia (podstawy doradztwa żywieniowego)	ZIF_O1_K_U01, ZIF_O1_K_U03	P6S_UW_inż, P6S_UW, P6S_UW
Kompetencje społeczne:			
K1	Rozumie zależność pomiędzy jakością żywienia a stanem zdrowia i jakością życia	ZIF_O1_K_K01	P6S_KK P6S_KR
K2	Rola i znaczenie edukacji w zakresie dieto-prewencji są dla niego w pełni zrozumiałe	ZIF_O1_K_K03	P6S_KK

3. Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
1.	Pojęcie normy żywienia i wyżywienia; rodzaje norm, interpretacja i źródła norm. Siatki centylowe. Zasady żywienia podstawowego z uwzględnieniem wytycznych dla wybranych specyficznych grup ludności (dzieci przedszkolne, seniorzy, ciężarne). Bilans energii - podstawa i całkowita przemiana materii; Rola podstawowych składników odżywczych w ustroju człowieka, ich zapotrzebowanie dla organizmu i dostarczanie w żywności oraz skutki ich niedoboru i nadmiaru. Gospodarka wodna organizmu –bilans wody w organizmie, skutki niedoboru i nadmiaru wody, równowaga kwasowo-zasadowa (kwasica, zasadowica, produkty kwasowo- i zasadotwórcze).	Wykład	W1, W2, K1, K2
2.	Praca z normami żywienia człowieka obowiązującymi w Polsce (źródło IŻŻ) oraz siatkami centylowymi. Ocena stanu odżywienia - metody oceny stanu odżywienia, film instruktażowy o przeprowadzeniu pomiarów antropometrycznych (IŻŻ Warszawa), obliczanie wskaźnika BMI, obliczanie należnej masy ciała wg Puttana. Opracowanie dobowego żywienia (analiza spożycia makroskładników i wybranych mikroskładników) w oparciu o normy żywienia z wykorzystaniem oprogramowania komputerowego oraz źródeł internetowych.	Ćwiczenia laboratoryjne	W1, W2, U1, U2, K1, K2

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

Forma zajęć		
Wykład	Metody prowadzenia zajęć:	
	Wykład, Dyskusja, Case study	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Zaliczenie pisemne	100%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
	Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie pozytywnej oceny z zaliczenia pisemnego. Kryterium oceniania zgodnie z Regulaminem Studiów.	
Ćwiczenia laboratoryjne	Metody prowadzenia zajęć:	
	Ćwiczenia laboratoryjne, Projekt, Case study, Praca w grupie	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Projekt	100%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
	Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest uzyskanie pozytywnej oceny z projektu. Kryterium oceniania zgodnie z Regulaminem Studiów.	

Efekt uczenia się dla przedmiotu	Metody (sposoby) weryfikacji	
	Zaliczenie pisemne	Projekt
W1	x	x
W2	x	x
U1	x	x
U2	x	x
K1	x	x
K2	x	x

5. Literatura

Literatura podstawowa

1. Jarosz M., 2017. Normy żywienia dla populacji Polski, IŻŻ Warszawa
2. Gawęcki, J. & Hryniewicz, L., 2006: Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, PWN.
3. Jarosz M.(red.), 2010. Praktyczny podręcznik dietetyki IŻŻ, Warszawa.

Literatura uzupełniająca

1. Gawęcki, J. - Mossor-Pietraszewska, T., 2008. Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu, PWN.
2. Bujko, J. (2008): Podstawy dietetyki, Wyd. SGGW.

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	9
	Ćwiczenia laboratoryjne	9
Praca własna studenta	Przygotowanie projektu	15
	Studiowanie literatury	10
	Przygotowanie do zaliczenia	15
Łączny nakład pracy studenta		58
Liczba punktów ECTS		2

* Godzina (dydaktyczna) oznacza 45 minut