

<b>Przedmiot:</b>	<i>Żywnienie człowieka</i>				<b>Kod:</b>
<b>Kierunek:</b>	<i>Turystyka i rekreacja</i>				<b>Rok/Semestr I / 1, 2 stopień/</b>
<b>Specjalność:</b>	<i>Hotelarstwo i Gastronomia</i>				<b>Tryby: S/NS</b>
<b>Liczba godzin /semestr: 60/48</b>					<b>Punkty ECTS: 6</b>
<b>Wykłady:</b> 30/16	<b>Ćwiczenia:</b> 30/16	<b>Laboratoria:</b>	<b>Projekty:</b> 0/16	<b>Seminaria:</b>	

1. **Wykładowca/y:**

kierownik przedmiotu:

prof. dr hab. Edward Kamiński

e-mail: edward.kaminski@wshig.poznan.pl

prowadzący:

dr Józef Zawadzki

jozef.zawadzki@wshig.poznan.pl

dr Alicja Piasecka-Jaworska

alicja.jaworska-piasecka@wshig.poznan.pl

2. **Katedra:** Hotelarstwa i Gastronomii

e-mail: **wshig@wshig.poznan.pl**

3. **Rodzaj przedmiotu:** obowiązkowy

4. **Miejsce przedmiotu w programie studiów (rodzaj przedmiotu):** przedmiot kierunkowy

5. **Wymagania wstępne i dodatkowe:**

Przedmiot realizowany równolegle z „Towaroznawstwem”

6. **Cel przedmiotu:**

1. Przekaz podstawowej wiedzy z zakresu budowy organizmu człowieka.
2. Stworzenie podstaw do opanowania wiedzy z zakresu planowania diety.
3. Zapoznanie z zasadami racjonalnego żywienia.
4. Wykazanie współzależności pomiędzy żywieniem a zdrowiem człowieka.

7. **Efekty kształcenia:**

**Wiedza:**

1. Definiować i zrozumieć podstawowe pojęcia z zakresu żywienia człowieka.
2. Określenie znaczenia składników odżywczych w żywieniu człowieka.
3. Opisanie żywienia różnych grup ludności w zależności od wieku, płci, zdrowia i charakteru pracy, wysiłku fizycznego.

**Umiejętności:**

1. Planowanie i tworzenie prawidłowych diet.
2. Dobór produktów spożywczych i technik przyrządzania potraw dla potrzeb tworzonych diet.
3. Prezentowanie wybranych zagadnień z zakresu tematycznego zajęć.

**Inne kompetencje (personalne i społeczne)**

1. Wrażliwość na naruszanie sfery etyki żywienia.
2. Postrzeganie żywienia jako jednego z czynników mogących decydować o zdrowiu człowieka.

8. **Metody dydaktyczne:**

wykład, dyskusja dydaktyczna, metody eksponujące – prezentacja multimedialna przy użyciu komputera i prezentacja na foliach przy użyciu rzutnika pisma

9. **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia z przedmiotu, a także formę i warunki zaliczenia poszczególnych form zajęć wchodzących w zakres danego przedmiotu:**

Zaliczenie z ćwiczeń po I i II semestrze na podstawie ocen bieżących. Zaliczenie z wykładu po I semestrze na podstawie zaliczenia ćwiczeń i projektu diety, egzamin pisemny po II semestrze, po uzyskaniu zaliczenia z ćwiczeń.

10. **Elementy składowe oceny końcowej:**

Egzamin pisemny 100%

11. **Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w godzinach:**

czas na lektury i przestudiowanie treści wykładów – 20 godzin, czas na przygotowanie projektu diety-3 godziny, czas na przygotowanie się do egzaminu pisemnego – 7 godzin , razem 30 godzin

12. **Treści merytoryczne przedmiotu:**

1. Budowa organizmu ludzkiego.
2. Układ krwionośny i pokarmowy człowieka.
3. Enzymy i hormony.
4. Żywnościowa charakterystyka węglowodanów, tłuszczów i białek.
5. Charakterystyka witamin i składników mineralnych.
6. Rola wody w organizmie człowieka.
7. Trawienie i wchłanianie składników pokarmowych.
8. Zapotrzebowanie energetyczne organizmu człowieka.
9. Cywilizacyjne choroby przemiany materii.
10. Normy żywienia i wyżywienia.
11. Przyczyny i skutki niedoborów pokarmowych.
12. Wybrane zagadnienia otyłości.
13. Żywnienie dietetyczne.
14. Problematyka planowania i oceny wyżywienia.

13. **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego przedmiotu:**

**Literatura obowiązkowa:**

1. Gawęcki J., Hryniewiecki L.: Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu t.1. PWN, Warszawa 2003.
2. Hasik J., Gawęcki J.: Żywnienie człowieka zdrowego i chorego t.2. PWN, Warszawa 2000. .

**Literatura uzupełniająca:**

1. J.Szewczyński, Z. Skrodzka. Higiena żywienia. Wydawnictwo lekarskie PZWL, Warszawa.
2. Podstawy dietetyki. Praca zbiorowa pod redakcją J. Hasika. PZWL, Warszawa.

14. **Język wykładowy:** polski, angielski, rosyjski

15. **Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu**

brak