



FIZJOLOGICZNE I PRAKTYCZNE ASPEKTY WYBORU ŻYWNOCÍ

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2021/22
Wydział	Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra MSW z 26 lipca 2019)	Nauki o zdrowiu
Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)	Praktyczny
Poziom kształcenia	II stopnia
Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne)	Niestacjonarne
Typ modułu/przedmiotu (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się (egzamin/zaliczenie)	Zaliczenie
Jednostka/jednostki prowadząca/e (oraz adres/y jednostki/jednostek)	Zakład żywienia Człowieka, ul. Erazma Ciołka 27, 01-445 Warszawa

Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Dr hab. Iwona Traczyk
Koordynator przedmiotu	Dr Beata Sińska
Osoba odpowiedzialna za sylabus	Dr Beata Sińska, beata.sinska@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	Dr Beata Sińska, dr Alicja Kucharska

2. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Rok i semestr studiów	I rok ns, semestr letni	Liczba punktów ECTS	2.00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)		10	2,0
seminarium (S)		10	
ćwiczenia (C)			
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń			
3. CELE KSZTAŁCENIA			
C1	Pogłębienie wiedzy nt. fizjologii regulacji pobierania pokarmów i zmysłów jako stymulatorów zachowań żywieniowych		
C2	Dogłębne poznanie i zrozumienie wpływu przetwarzania żywności na jej cechy sensoryczne i wpływu sensorycznych mechanizmów regulacji spożycia pokarmów		
C3	Pogłębienie wiedzy o żywieniu i dobrych nawykach kulinarnych w profilaktyce i terapii żywieniowej		
C3	Pogłębienie wiedzy o aktualnych trendach w zaleceniach żywieniowych na przykładzie diety planetarnej		
C4	Usystematyzowanie wiedzy nt. medycyny stylu życia i jej znaczeniu w prewencji i leczeniu niezakaźnych chorób przewlekłych, w tym znaczenia medycyny kulinarnej i jej wykorzystania w prewencji niezakaźnych chorób przewlekłych		

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ	
Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy — Absolwent zna i rozumie:	
W1	podstawowe zmysły człowieka i zna ich rolę w wyborze żywności

W2	fizjologiczne regulacje pobierania pokarmu	
W3	metody oceny sensorycznej produktów i potraw	
W4	zmiany zachodzące podczas obróbki technologicznej żywności i ich wpływ na wartość sensoryczną i odżywczą potraw	
W5	zasady profilaktyki chorób i łączy je z dobrymi praktykami kulinarnymi, zagrożenia wynikające z nieprawidłowej obróbki technologicznej	
Umiejętności — Absolwent potrafi:		
U1	Wykorzystać w praktyce fizjologiczne mechanizmy regulacji głodu/sytości	
U2	Wykorzystać różne elementy wpływające na percepcję jakości sensorycznej potraw	
U3	dobrać odpowiednie produkty i zastosować właściwą obróbkę technologiczną w celu uzyskania potraw o najwyższej wartości sensorycznej	
U4	stosować różne metody oceny sensorycznej w celu badania akceptowalności, preferencji i pożądalności produktów i potraw	
U5	stosować w praktyce różne metody zmiany wrażliwości sensorycznej w celach akceptacji produktów prozdrowotnych	
U6	dobrać odpowiednie produkty i zastosować właściwą obróbkę technologiczną w celu uzyskania potraw o najwyższej wartości odżywczej	
U7	umiejętnie prowadzić edukację metodą warsztatów dla różnych grup ludności	
U8	formułować zindywidualizowane zalecenia dotyczące modyfikacji sposobu żywienia w zależności od stanu zdrowia i poziomu motywacji pacjenta	
Kompetencje społecznych — Absolwent jest gotów do:		
K1	pracy w grupie, z pacjentem indywidualnym	
K2	samodzielnego i krytycznego uzupełniania wiedzy i umiejętności, poszerzone o wymiar interdyscyplinarny	
K3	Efektywnego prezentowania własnych pomysłów, wątpliwości i sugestii, popierając je argumentacją, kierując się przy tym zasadami etycznymi	
5. ZAJĘCIA		
Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Wykłady		
W1	Regulacja pobierania pokarmu. Fizjologiczne aspekty wyboru żywności. Praktyczne aspekty wyboru żywności.	W1-W4,
W2	Ocena sensoryczna i organoleptyczna żywności.	W1-W4,
W3	Nutrisensoryka. Zmysły jako stymulatory zachowań żywieniowych.	W1-W4,
SEMINARIA		
S1	Gastrofizyka. Sytość sensoryczna.	W1-W4, U1-U5, K1, K2
S2	Dieta planetarna i jej implementacja w polskiej diecie. Medycyna kulinarna jako narzędzie edukacji żywieniowej.	W5, U3, U4, U7, U8, K1-K2

S3	Medycyna kulinarna w praktyce. Medycyna kulinarna i jej wykorzystanie w prewencji niezakaźnych chorób przewlekłych	W5, U6-U8, K1-K3
6. LITERATURA		
Obowiązkowa		
<ol style="list-style-type: none"> 1. D. Śliż, A. Mamcarz „Medycyna stylu życia, PZWL, 2018 2. Willett W, Rockström J, Loken B i wsp. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet 2019; 393: 447-92. 3. Baryłko-Pikielna N., Matuszewska I., Sensoryczne badania żywności. Podstawy-metody-zastosowania, Wyd. Naukowe, PTŻŻ, Kraków, 2009 4. Badowska-Kozakiewicz AM, Fizjologia człowieka w zarysie zintegrowane podejście, Wyd. PZWL, Warszawa 2019 5. Gawęcki J., Baryłko-Pikielna N., Zmysły a jakość żywności i żywienia, Wyd. AR, Poznań, 2007 		
	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
	Pole definiuje metody wykorzystywane do oceniania studentów, np. kartkówka, kolokwium, raport z ćwiczeń itp.	Np. próg zaliczeniowy
W1-W3	Zaliczenie teoretyczne (test)	Uzyskanie co najmniej 60% możliwych do uzyskania pkt.
S1-S3	Obserwacja przez nauczyciela	Złożenie zadanych prac w wyznaczonym terminie

8. INFORMACJE DODATKOWE (informacje istotne z punktu widzenia nauczyciele niezawarte w pozostałej części sylabusu, np. czy przedmiot jest powiązany z badaniami naukowymi, szczegółowy opis egzaminu, informacje o kole naukowym)