



## FIZJOLOGICZNE I PRAKTYCZNE ASPEKTY WYBORU ŻYWNOCÍ

### 1. METRYCZKA

<b>Rok akademicki</b>	2022/23
<b>Wydział</b>	Nauk o Zdrowiu
<b>Kierunek studiów</b>	Dietetyka
<b>Dyscyplina wiodąca</b> (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra MSW z 26 lipca 2019)	Nauki o zdrowiu
<b>Profil studiów</b> (ogólnoakademicki/praktyczny)	Praktyczny
<b>Poziom kształcenia</b>	II stopnia
<b>Forma studiów</b> (stacjonarne/niestacjonarne)	Niestacjonarne
<b>Typ modułu/przedmiotu</b> (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy
<b>Forma weryfikacji efektów uczenia się</b> (egzamin/zaliczenie)	Zaliczenie
<b>Jednostka/jednostki prowadząca/e</b> (oraz adres/y jednostki/jednostek)	Zakład żywienia Człowieka, ul. Erazma Ciołka 27, 01-445 Warszawa

<b>Kierownik jednostki/kierownicy jednostek</b>	Dr hab. Iwona Traczyk
<b>Koordinator przedmiotu</b>	Dr Beata Sińska
<b>Osoba odpowiedzialna za sylabus</b>	Dr Beata Sińska, <a href="mailto:beata.sinska@wum.edu.pl">beata.sinska@wum.edu.pl</a>
<b>Prowadzący zajęcia</b>	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	1,0
seminarium (S)		10	1,0
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:	
E_W12	Zna i rozumienie pojęcie uzależnienie behawioralne, kryteria diagnostyczne uzależnień behawioralnych, psychologiczne koncepcje uzależnień behawioralnych oraz rozumie mechanizmy

	uzależnień behawioralnych
<b>E_W31</b>	przestawia zasady profilaktyki chorób i łączy je z dobrymi praktykami kulinarnymi
<b>E_W45</b>	Dokonuje analizy sytuacji, projektuje i tworzy programy edukacyjne, zna metody edukacji i ocenia przydatność narzędzi edukacyjnych
<b>E_W64</b>	Definiuje podstawowe zmysły człowieka i zna ich rolę w wyborze żywności oraz fizjologiczne regulacje pobierania pokarmu
<b>E_W65</b>	Zna metody oceny sensorycznej produktów i potraw i zmiany zachodzące podczas obróbki technologicznej żywności i ich wpływ na wartość sensoryczną i odżywczą potraw

#### Umiejętności — Absolwent potrafi:

<b>E_U01</b>	Planuje i prowadzi edukację żywieniową indywidualną i grupową.
<b>E_U19</b>	Stawia diagnozę dietetyczną oraz szkoli i przygotowuje materiały edukacyjne dla pacjenta
<b>E_U52</b>	Wykorzystuje w praktyce fizjologiczne mechanizmy regulacji głodu/sytości oraz różne elementy wpływające na percepcję jakości sensorycznej potraw
<b>E_U53</b>	Potrafi dobrać odpowiednie produkty i zastosować właściwą obróbkę technologiczną w celu uzyskania potraw o najwyższej wartości sensorycznej oraz stosuje różne metody oceny sensorycznej w celu badania akceptowalności, preferencji i pożądalności produktów i potraw
<b>E_U74</b>	Potrafi wyjaśnić pacjentowi/rodzine pacjenta zasady zalecanej diety oraz przedstawić je w formie możliwej do zrealizowania

#### Kompetencji społecznych — Absolwent jest gotów do:

<b>E_K01</b>	Posiada świadomość ograniczeń swojej wiedzy
<b>E_K38</b>	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie, potrafi inspirować i organizować proces uczenia się innych osób
<b>E_K50</b>	Pracuje w grupie i potrafi zarządzać jej członkami

### 5. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
<b>Wykłady</b>		
<b>W1</b>	Regulacja pobierania pokarmu. Fizjologiczne aspekty wyboru żywności. Praktyczne aspekty wyboru żywności.	<b>E_W12, E_W64 E_K01</b>
<b>W2</b>	Ocena sensoryczna i organoleptyczna żywności.	<b>E_W65 E_K01</b>
<b>W3</b>	Nutrisensoryka. Zmysły jako stymulatory zachowań żywieniowych.	<b>E_W12, E_W64, E_W65 E_K01</b>
<b>SEMINARIA</b>		
<b>S1</b>	Gastrofizyka. Sytość sensoryczna.	<b>E_W12, E_W64, E_W65 E_U52 E_K38, E_K50</b>
<b>S2</b>	Dieta planetarna i jej implementacja w polskiej diecie. Medycyna kulinarna jako narzędzie edukacji żywieniowej.	<b>E_W31, E_W45, E_U01, E_U19, E_U52 E_U53, E_U74 E_K38, E_K50</b>

<b>S3</b>	Medycyna kulinarna w praktyce. Medycyna kulinarna i jej wykorzystanie w prewencji niezakaźnych chorób przewlekłych	<b>E_W31, E_W45, E_U01, E_U19, E_U52 E_U53, E_U74 E_K38, E_K50</b>
-----------	---	--

## 6. LITERATURA

Obowiązkowa

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

	<b>Sposoby weryfikacji efektu uczenia się</b>	<b>Kryterium zaliczenia</b>
<b>E_W12, E_W64, E_W65</b>	Zaliczenie teoretyczne (test)	Uzyskanie co najmniej 60% możliwych do uzyskania pkt.
<b>E_U01, E_U19, E_U52 E_U53, E_U74 E_K38, E_K50</b>	Obserwacja przez nauczyciela	Złożenie zadanych prac w wyznaczonym terminie

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