

## Opis zajęć (syllabus)

Nazwa zajęć:	Diety alternatywne	<b>ECTS</b>	<b>4</b>
Nazwa zajęć w j. angielskim:	Alternative Diets		
Zajęcia dla kierunku studiów:	Gastronomia i Hotelarstwo		

Język wykładowy: polski		Poziom studiów: 1 stopień	
Forma studiów: <input type="checkbox"/> stacjonarne <input checked="" type="checkbox"/> niestacjonarne	Status zajęć: <input type="checkbox"/> podstawowe <input type="checkbox"/> obowiązkowe <input checked="" type="checkbox"/> kierunkowe <input checked="" type="checkbox"/> do wyboru	Numer semestru: 5	<input checked="" type="checkbox"/> semestr zimowy <input type="checkbox"/> semestr letni
Rok akademicki, od którego obowiązuje opis (rocznik):		2022/2023	Numer katalogowy: <b>ZCZ-ZC-GiH-07Z-50_21</b>

Koordinator zajęć:	<b>Dr hab. Joanna Myskowska-Ryckiak</b>			
Prowadzący zajęcia:				
Założenia, cele i opis zajęć:	<p>Celem przedmiotu jest dostarczenie wiedzy i kształtowanie umiejętności z zakresu alternatywnego sposobu żywienia oraz znaczenia diet alternatywnych w żywieniu i dietetyce. Ponadto celem przedmiotu jest dostarczenie wiedzy o korzyściach i zagrożeniach związanych ze stosowaniem niekonwencjonalnego sposobu żywienia u osób zdrowych, w różnych jednostkach chorobowych oraz w grupach o szczególnych wymaganiach żywieniowych.</p> <p><b>Wykłady:</b> Przegląd aktualnie popularnych diet alternatywnych - ranking diet świata. Diety z modyfikacją udziału makroskładników - charakterystyka diet niskowęglowodanowych (dieta Atkinsa i dieta Kwaśniewskiego). Diety wegetariańskie i ich odmiany. Charakterystyka diety MIND oraz diety 3D Chili. Analiza zaleceń diety Gersona oraz dr Budwig. Charakterystyka i zastosowanie diety Portfolio. Paleolityczny model żywienia. Diety redukcyjne: Weight Watchers, Jany Craig, przerywanego postu. Dieta Ornisha oraz Suzanne Somers Diet. Dieta ZONE. Dieta Inuitów. Charakterystyka popularnych diet redukujących masę ciała: dieta wolumetryczna. Zasady planu redukcji masy ciała wg. Kliniki Mayo. Wykorzystanie indeksu glikemicznego oraz ładunku glikemicznego w odchudzaniu. Podstawowe zasady diety makrobiotycznej. Charakterystyka diety chronometrycznej.</p> <p><b>Ćwiczenia:</b> Wprowadzenie do tematyki związanej z alternatywnymi sposobami żywienia. Charakterystyka i zastosowanie diet ketogennych. Diety z modyfikacjami podaży makroskładników - dieta Dukana. Dieta dr Haya – zasada nie łączenia makroskładników. Zasadność eliminacji wybranych grup produktów/produktów/składników – dieta zgodna z grupą krwi. Przygotowanie zbilansowanych pod względem składników odżywczych jadłospisów zgodnych z zasadami diety ZONE. Dieta wegańska - analiza pod kątem zawartości wybranych składników pokarmowych. Modyfikacje diety paleo - dieta samuraja. Charakterystyka wartości odżywczej diety Kopenhaskiej. Norweski model żywienia w profilaktyce wybranych chorób dietozależnych. Charakterystyka diety wg. dr Dąbrowskiej. Dieta bezglutenowa - charakterystyka i ocena wartości odżywczej produktów bezglutenowych. Przygotowanie zbilansowanych pod względem składników odżywczych jadłospisów zgodnych z zasadami diety makrobiotycznej. Praktyczne wykorzystanie indeksu i ładunku glikemicznego w układaniu jadłospisu. Diety rotacyjne - charakterystyka i możliwości zastosowania.</p>			
Formy dydaktyczne, liczba godzin:	a) Wykład; liczba godzin 14; b) Ćwiczenia; liczba godzin 12			
Metody dydaktyczne:	Wykład z wykorzystaniem multimediów, analiza studium przypadku, analiza materiałów źródłowych			
Wymagania formalne i założenia wstępne:	Podstawowa wiedza na temat funkcjonowania organizmu człowieka, zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze różnych grup wiekowych oraz wiedza o składnikach pokarmowych i substancjach bioaktywnych występujących w żywności; wiedza o metabolizmie makro- i mikroskładników pokarmowych.			
Efekty uczenia się:	treść efektu przypisanego do zajęć:		Odniesienie do efektu kierunkowego	Siła dla ef. kier*
Wiedza: (absolwent zna i rozumie)	W1	zna podstawowe diety alternatywne i ich wpływ na funkcjonowanie organizmu oraz zachowanie zdrowia.	K_W04	2
Umiejętności: (absolwent potrafi)	U1	potrafi oceniać nowe trendy żywieniowe oraz weryfikować poglądy i opinie na temat wybranych diet alternatywnych	K_U10	2
Kompetencje: (absolwent jest gotów do)	K1	jest gotowy do ponoszenia odpowiedzialności zawodowej za standardy jakościowe i zdrowotne diet oferowanych w ramach usług hotelarskich i gastronomicznych	K_K03	2
Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się:	Przedmiot związany jest z dostarczeniem wiedzy, kompetencji i umiejętności z zakresu stosowania diet alternatywnych i ich efektów zdrowotnych w różnych stanach chorobowych oraz w zróżnicowanych stanach fizjologicznych w różnych grupach populacyjnych.			
Sposób weryfikacji efektów uczenia się:	Wykłady: egzamin z treści wykładowych Ćwiczenia: karty pracy z treści realizowanych na ćwiczeniach			
Szczegóły dotyczące sposobów weryfikacji i form dokumentacji osiągniętych efektów uczenia się:	Wykłady: arkusze egzaminacyjne, Ćwiczenia: formularze sprawozdań			

Elementy i wagi mające wpływ na ocenę końcową:	Ocena egzaminu (50%), oceny ze sprawozdań realizowanych na ćwiczeniach (50%)
Miejsce realizacji zajęć:	Sala wykładowa, sala ćwiczeniowa
Literatura podstawowa i uzupełniająca: 1. Adamo P., C. Whitney C.: Gotuj zgodnie z grupą krwi. Wyd. Mada, Warszawa 1999. 2. Dukan P.: Dukan Diet Life Plan. The Bestselling Dukan Weight-loss Programme Made Easy. Hodder & Stoughton, London 2011. 3. Pitchford P.: Odżywianie dla zdrowia. Tradycje wschodnie i nowoczesna wiedza o żywieniu. Wyd. Galaktyka, Warszawa 2010. 4. Czasopisma branżowe: Journal of the American Dietetic Association, British Journal of Nutrition, Medical Hypotheses, Clinical Nutrition i inne	
UWAGI	

\*) 3 – zaawansowany i szczegółowy, 2 – znaczący, 1 – podstawowy

Wskaźniki ilościowe charakteryzujące moduł/przedmiot:

Szacunkowa sumaryczna liczba godzin pracy studenta (kontaktowych i pracy własnej) niezbędna dla osiągnięcia zakładanych dla zajęć efektów uczenia się - na tej podstawie należy wypełnić pole ECTS:	100 h
Łączna liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia:	1 ECTS

## Opis zajęć (sylabus)

Nazwa zajęć:	Środowiskowe zagrożenia zdrowia	<b>ECTS</b>	<b>2</b>
Nazwa zajęć w j. angielskim:	Environmental Health Hazards		
Zajęcia dla kierunku studiów:	Gastronomia i Hotelarstwo		

Język wykładowy: polski		Poziom studiów: 1 stopień	
Forma studiów: <input type="checkbox"/> stacjonarne <input checked="" type="checkbox"/> niestacjonarne	Status zajęć: <input type="checkbox"/> podstawowe <input type="checkbox"/> obowiązkowe <input type="checkbox"/> kierunkowe <input checked="" type="checkbox"/> do wyboru	Numer semestru: 7	<input checked="" type="checkbox"/> semestr zimowy <input type="checkbox"/> semestr letni
Rok akademicki, od którego obowiązuje opis (rocznik):		2022/2023	Numer katalogowy: <b>ZCZ-ZC-GiH-07Z-50.7_21</b>

Koordynator zajęć:	<b>Dr inż. Michał Oczkowski</b>			
Prowadzący zajęcia:				
Założenia, cele i opis zajęć:	<p>Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z aktualną wiedzą na temat wybranych czynników środowiskowych o charakterze biologicznym chemicznym i fizycznych w warunkowaniu zaburzeń stanu zdrowia. Dodatkowym celem przedmiotu jest kształtowanie prozdrowotnych postaw wśród studentów</p> <p><b>Wykłady:</b> Aktualny stan wiedzy na temat wpływu napojów alkoholowych na zdrowie człowieka. Substancje psychoaktywne nowej generacji. Uzależnienia chemiczne i behawioralne – wybrane zagadnienia. Wybrane środowiskowe czynniki ryzyka zaburzeń funkcjonowania układu rozrodczego związki endokrynnie czynne (endokrynnie dysruptory) a homeostaza hormonalna organizmu. Nowe zoonozy i choroby wirusowe (m.in. wpływ zmian klimatu oraz przemieszczania się ludzi na ryzyko pojawiania się nowych chorób). Immunomodulatory układu odpornościowego; wtórne zespoły niedoboru odporności. Czy nanotechnologia w przemyśle spożywczym to szanse czy zagrożenia? Nanocząstki (wpływ na pamięć i procesy poznawcze, zagrożenia dla zdrowia człowieka wynikające z narażenia na nanoplastik). Smog i inne zanieczyszczenia powietrza a ryzyko rozwoju chorób. Znaczenie rytmów biologicznych w aspekcie homeostazy organizmu - do czego jest nam potrzebna chronobiologia? Wybrane zawodowe czynniki zagrożenia zdrowia: hałas, promieniowanie jonizujące i niejonizujące i elektromagnetyczne, wibracje, ultradźwięki, zmienione ciśnienie atmosferyczne.</p>			
Formy dydaktyczne, liczba godzin:	a) wykład; liczba godzin 14			
Metody dydaktyczne:	Wykład z wykorzystaniem multimediów			
Wymagania formalne i założenia wstępne:	Podstawowa wiedza z zakresu anatomii człowieka oraz biochemii			
Efekty uczenia się:	treść efektu przypisanego do zajęć:		Odniesienie do efektu kierunkowego	
Wiedza: (absolwent zna i rozumie)	W1	rozumie i ma świadomość, że człowiek jest elementem środowiska i oddziaływać środowiska na organizm człowieka	K_W03, K_W08	1,1
	W2	zna i rozumie znaczenie wybranych czynników fizycznych, chemicznych i biologicznych pochodzenia środowiskowego w warunkowaniu zaburzeń stanu zdrowia	K_W01	1
Umiejętności: (absolwent potrafi)	U1	potrafi wyszukać i krytycznie analizować informacje dotyczące czynników zagrażających zdrowiu, jak i dotyczących ochrony zdrowia	K_U010	1
	U2	potrafi samodzielnie zaplanować własny rozwój zawodowy poprzez uaktualnienie własnej wiedzy dotyczących postaw prozdrowotnych	K_U012	1
Kompetencje: (absolwent jest gotów do)	K1	jest gotowy do świadomej oceny roli środowiska jako elementu warunkującego zdrowie człowieka oraz kształtowania postaw prozdrowotnych	K_K04	1
Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się:	Przedmiot związany jest z dostarczeniem wiedzy, kompetencji i umiejętności z zakresu znaczenia wybranych środowiskowych zagrożeń zdrowia i kształtowania właściwych postaw i zachowań prozdrowotnych.			
Sposób weryfikacji efektów uczenia się:	Egzamin z treści wykładowych			
Szczegóły dotyczące sposobów weryfikacji i form dokumentacji osiągniętych efektów uczenia się :	Arkusze egzaminacyjne wraz z odpowiedziami oraz protokół egzaminacyjny			
Elementy i wagi mające wpływ na ocenę końcową:	Ocena z egzaminu (100%)			
Miejsce realizacji zajęć:	Sala wykładowa			
<p>1. Najnowsze publikacje naukowe dotyczących środowiskowych zagrożeń zdrowia człowieka.</p> <p>2. Gromadzka-Ostrowska J (red.): Edukacja prozdrowotna i promocja zdrowia. Wydawnictwo SGGW, Warszawa, 2019.</p> <p>3. Gołąb J., Jakóbiński M., Lasek W., Stokłosa T.: Immunologia, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2002 (lub nowsze wydanie).</p> <p>4. Maśliński S., Ryżewski J.: Patofizjologia, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2007.</p>				

**UWAGI**

Inne godziny kontaktowe (konsultacje, egzamin), liczba godzin 3

\*) 3 – zaawansowany i szczegółowy, 2 – znaczący, 1 – podstawowy

Wskaźniki ilościowe charakteryzujące moduł/przedmiot:

Szacunkowa sumaryczna liczba godzin pracy studenta (kontaktowych i pracy własnej) niezbędna dla osiągnięcia zakładanych dla zajęć efektów uczenia się - na tej podstawie należy wypełnić pole ECTS:	50 h
Łączna liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia:	0,7 ECTS