

## Opis zajęć (syllabus)

|                               |                                    |             |          |
|-------------------------------|------------------------------------|-------------|----------|
| Nazwa zajęć:                  | Nutrition and Health               | <b>ECTS</b> | <b>4</b> |
| Nazwa zajęć w j. angielskim:  | Nutrition and Health               |             |          |
| Zajęcia dla kierunku studiów: | Żywność Człowieka i Ocena Żywności |             |          |

|   |  |                           |  |
|---|--|---------------------------|--|
| Język wykładowy: angielski  |  | Poziom studiów: 2 stopień |  |
| Forma studiów: <input checked="" type="checkbox"/> stacjonarne<br><input type="checkbox"/> niestacjonarne | Status zajęć: <input type="checkbox"/> podstawowe <input type="checkbox"/> obowiązkowe<br><input checked="" type="checkbox"/> kierunkowe <input checked="" type="checkbox"/> do wyboru | Numer semestru: 2         | <input checked="" type="checkbox"/> semestr zimowy<br><input type="checkbox"/> semestr letni |
| Rok akademicki, od którego obowiązuje opis (rocznik):   |  | 2022/2023                 | Numer katalogowy: <b>ZCZ-ZC-2S-02Z-20_21</b>   |

| Koordynator zajęć:   |    |  |                    |                                     |  |                                    |                    |                                      |    |  |       |   |    |   |       |   |                                      |    |   |       |   |   |    |   |       |   |    |   |       |   |
|--|----|--|--------------------|-------------------------------------|--|------------------------------------|--------------------|--------------------------------------|----|--|-------|---|----|---|-------|---|--------------------------------------|----|---|-------|---|---|----|---|-------|---|----|---|-------|---|
| Prowadzący zajęcia:  |    |  |                    |                                     |  |                                    |                    |                                      |    |  |       |   |    |   |       |   |                                      |    |   |       |   |   |    |   |       |   |    |   |       |   |
| Założenia, cele i opis zajęć:  |    | <p>Pogłębienie wiedzy studentów w zakresie wpływu żywności i żywienia na zdrowie człowieka w połączeniu z wykorzystaniem fachowego języka angielskiego.</p> <p><b>Wykłady:</b> Roślinne produkty fermentowane w żywieniu człowieka. Przerost bakteryjny jelita cienkiego. Wpływ alkoholu na zdrowie. Strategie zapobiegania niedoborom mikrośladków. Jakość diety a zdrowie. Stan odżywienia żelazem w aspekcie zdrowotnym. Foliary - od wyników badań naukowych do praktyki. Bioaktywne składniki żywności Urozmaicenie diety a stan odżywienia. Wpływ suplementów diety na zdrowie. Potencjał antyoksydacyjny. Cukry dodane a zdrowie. Żywność niemowląt. Żywność a stan kości. Mleko a zdrowie – kontrowersje</p> <p><b>Ćwiczenia:</b> Prozdrowotne właściwości fermentowanych produktów roślinnych. Przerost bakteryjny jelita cienkiego. Alkohol a zdrowie. Strategie zapobiegania niedoborom mikrośladków. Jakość diety a zdrowie. Stan odżywienia żelazem w aspekcie zdrowotnym. Foliary - od wyników badań naukowych do praktyki. Bioaktywne potrawy. Urozmaicenie diety a stan odżywienia. Wpływ suplementów diety na zdrowie. Potencjał antyoksydacyjny. Cukry dodane a zdrowie. Żywność niemowląt. Żywność a zdrowie kości. Mleko a zdrowie – kontrowersje.</p>   |                    |                                     |  |                                    |                    |                                      |    |  |       |   |    |   |       |   |                                      |    |   |       |   |   |    |   |       |   |    |   |       |   |
| Formy dydaktyczne, liczba godzin:  |    | <p>a) Wykłady; liczba godzin 15</p> <p>b) ćwiczenia; liczba godzin 30</p>  |                    |                                     |  |                                    |                    |                                      |    |  |       |   |    |   |       |   |                                      |    |   |       |   |   |    |   |       |   |    |   |       |   |
| Metody dydaktyczne:  |    | Wykład z wykorzystaniem technik multimedialnych. Ćwiczenia seminaryjne z wykorzystaniem technik multimedialnych oraz dyskusji. Praca samodzielna studenta polegająca na opracowaniu zadania problemowego z wykorzystaniem analizy i interpretacji tekstów źródłowych w języku angielskim   |                    |                                     |  |                                    |                    |                                      |    |  |       |   |    |   |       |   |                                      |    |   |       |   |   |    |   |       |   |    |   |       |   |
| Wymagania formalne i założenia wstępne:  |    | Student powinien mieć ogólną wiedzę z zakresu nauk o żywieniu człowieka  |                    |                                     |  |                                    |                    |                                      |    |  |       |   |    |   |       |   |                                      |    |   |       |   |   |    |   |       |   |    |   |       |   |
| Efekty uczenia się:  |    | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2">treść efektu przypisanego do zajęć:</th> <th>Odniesienie do efektu kierunkowego</th> <th>Siła dla ef. kier*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;">Wiedza:<br/>(absolwent zna i rozumie)</td> <td>W1</td> <td>zna i rozumie znaczenie pojęć i głównych wątków zawartych w złożonych wypowiedziach w języku angielskim dotyczących wpływu wybranych produktów spożywczych oraz składników pokarmowych na zdrowie człowieka, na poziomie B2+</td> <td>K_W01</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>W2</td> <td>charakteryzuje w języku angielskim żywność pod względem jej właściwości pro- i antyodżywczych</td> <td>K_W02</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">Umiejętności:<br/>(absolwent potrafi)</td> <td>U1</td> <td>potrafi płynnie i spontanicznie porozumiewać się w języku angielskim w obszarze fachowych informacji z zakresu wpływu żywności na zdrowie człowieka na poziomie B2+</td> <td>K_U01</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;">Kompetencje:<br/>(absolwent jest gotów do)</td> <td>K1</td> <td>rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie</td> <td>K_K01</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>K2</td> <td>rozumie znaczenie języka angielskiego w poszerzaniu wiedzy o konsekwencjach zdrowotnych spożywania żywności</td> <td>K_K04</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table> |                    | treść efektu przypisanego do zajęć: |  | Odniesienie do efektu kierunkowego | Siła dla ef. kier* | Wiedza:<br>(absolwent zna i rozumie) | W1 | zna i rozumie znaczenie pojęć i głównych wątków zawartych w złożonych wypowiedziach w języku angielskim dotyczących wpływu wybranych produktów spożywczych oraz składników pokarmowych na zdrowie człowieka, na poziomie B2+ | K_W01 | 2 | W2 | charakteryzuje w języku angielskim żywność pod względem jej właściwości pro- i antyodżywczych | K_W02 | 2 | Umiejętności:<br>(absolwent potrafi) | U1 | potrafi płynnie i spontanicznie porozumiewać się w języku angielskim w obszarze fachowych informacji z zakresu wpływu żywności na zdrowie człowieka na poziomie B2+ | K_U01 | 2 | Kompetencje:<br>(absolwent jest gotów do) | K1 | rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie | K_K01 | 2 | K2 | rozumie znaczenie języka angielskiego w poszerzaniu wiedzy o konsekwencjach zdrowotnych spożywania żywności | K_K04 | 2 |
| treść efektu przypisanego do zajęć:  |    | Odniesienie do efektu kierunkowego   | Siła dla ef. kier* |                                     |  |                                    |                    |                                      |    |  |       |   |    |   |       |   |                                      |    |   |       |   |   |    |   |       |   |    |   |       |   |
| Wiedza:<br>(absolwent zna i rozumie)   | W1 | zna i rozumie znaczenie pojęć i głównych wątków zawartych w złożonych wypowiedziach w języku angielskim dotyczących wpływu wybranych produktów spożywczych oraz składników pokarmowych na zdrowie człowieka, na poziomie B2+   | K_W01              | 2                                   |  |                                    |                    |                                      |    |  |       |   |    |   |       |   |                                      |    |   |       |   |   |    |   |       |   |    |   |       |   |
|  | W2 | charakteryzuje w języku angielskim żywność pod względem jej właściwości pro- i antyodżywczych  | K_W02              | 2                                   |  |                                    |                    |                                      |    |  |       |   |    |   |       |   |                                      |    |   |       |   |   |    |   |       |   |    |   |       |   |
| Umiejętności:<br>(absolwent potrafi)   | U1 | potrafi płynnie i spontanicznie porozumiewać się w języku angielskim w obszarze fachowych informacji z zakresu wpływu żywności na zdrowie człowieka na poziomie B2+  | K_U01              | 2                                   |  |                                    |                    |                                      |    |  |       |   |    |   |       |   |                                      |    |   |       |   |   |    |   |       |   |    |   |       |   |
| Kompetencje:<br>(absolwent jest gotów do)  | K1 | rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie  | K_K01              | 2                                   |  |                                    |                    |                                      |    |  |       |   |    |   |       |   |                                      |    |   |       |   |   |    |   |       |   |    |   |       |   |
|  | K2 | rozumie znaczenie języka angielskiego w poszerzaniu wiedzy o konsekwencjach zdrowotnych spożywania żywności  | K_K04              | 2                                   |  |                                    |                    |                                      |    |  |       |   |    |   |       |   |                                      |    |   |       |   |   |    |   |       |   |    |   |       |   |
| Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się:                                  |    | Przedmiot ma za zadanie zapoznać studentów z fachowym słownictwem stosowanym w nauce o żywieniu człowieka, szczególnie w zakresie wpływu żywienia na zdrowie. Studenci będą pracować w grupach nad zadaniami problemowymi stosując język angielski, z wykorzystaniem treści wykładowych oraz z literatury światowej, co rozwinię także ich umiejętności weryfikacji i syntezy informacji, jak i również kompetencji pracy w grupie.  |                    |                                     |  |                                    |                    |                                      |    |  |       |   |    |   |       |   |                                      |    |   |       |   |   |    |   |       |   |    |   |       |   |
| Sposób weryfikacji efektów uczenia się:  |    | W1, W2 – dyskusja w trakcie zajęć<br>U1, U2, K1, K2 – ocena wykonania zadania problemowego   |                    |                                     |  |                                    |                    |                                      |    |  |       |   |    |   |       |   |                                      |    |   |       |   |   |    |   |       |   |    |   |       |   |
| Szczegóły dotyczące sposobów weryfikacji i form dokumentacji osiągniętych efektów uczenia się: |    | Protokół ocen i raporty studentów  |                    |                                     |  |                                    |                    |                                      |    |  |       |   |    |   |       |   |                                      |    |   |       |   |   |    |   |       |   |    |   |       |   |
| Elementy i wagi mające wpływ na ocenę końcową:   |    | Ocena wykonania zadań problemowych na poszczególnych zajęciach – 100%  |                    |                                     |  |                                    |                    |                                      |    |  |       |   |    |   |       |   |                                      |    |   |       |   |   |    |   |       |   |    |   |       |   |
| Miejsce realizacji zajęć:  |    | Sala lekcyjna ze sprzętem audiowizualnym.  |                    |                                     |  |                                    |                    |                                      |    |  |       |   |    |   |       |   |                                      |    |   |       |   |   |    |   |       |   |    |   |       |   |

Literatura podstawowa i uzupełniająca:

1. Irkin R., Songun G.E. (2012): Application of probiotic bacteria to the vegetable pickle products. *Sci. Revs. Chem. Commun.*, 2(4):562-567.
2. Steinkraus K.H. (2002): Fermentations in World Food Processing. *Compreh. Rev. Food Sci. Food Safety*, 1:23-32.
3. Jarosz M., Sekuła W., and Rychlik E. (2013): Trends in Dietary Patterns, Alcohol Intake, Tobacco Smoking, and Colorectal Cancer in Polish Population in 1960–2008. *BioMed Res. Intern.* Article ID 183204; <http://dx.doi.org/10.1155/2013/183204>
4. Zelner I., Koren G. (2013): Alcohol consumption among women. *J. Popul. Ther. Clin. Pharmacol.*, 20(2):201-206. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24002587>
5. Cashman K.D. (2007): Diet, nutrition and bone health. *J. Nutr.*, 137:2507S-2512S
6. Wirt A, Collins CE. (2009): Diet quality--what is it and does it matter? *Public Health Nutr.*, 12(12):2473-2492.
7. Literatura na bieżąco podawana przez prowadzącego

UWAGI

Inne godziny kontaktowe nieujęte w pensum (konsultacje, egzaminy, ...). Liczba godzin: 5

\*) 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: | 120 h    |
| Łączna liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia:                                  | 1,8 ECTS |