



KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	w jęz. polskim	ŻYWIENIE A JAKOŚĆ ŻYCIA
			w jęz. angielskim	NUTRITION AND QUALITY OF LIFE

Kierunek	Nauki o Jakości
Specjalność	przedmiot kierunkowy
Poziom kształcenia	studia pierwszego stopnia
Forma studiów	niestacjonarne
Profil kształcenia	ogólnoakademicki
Status przedmiotu	wybieralny
Rygor	zaliczenie z oceną

Semestr studiów	Liczba punktów ECTS	Liczba godzin w tygodniu				Liczba godzin w semestrze			
		W	C	L	P	W	C	L	P
III	2					9			
Razem w czasie studiów						9			

Wymagania w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji

Podstawowa wiedza z zakresu biologii, chemii oraz nauk społecznych.

Cele przedmiotu

Celem przedmiotu jest poszerzenie wiedzy studenta w zakresie żywienia człowieka i wieloaspektowości zagadnienia jakim jest prawidłowy styl życia. Pokazanie jak żywieniowo można wpływać na masę ciała, samopoczucie oraz ogólnopojęte zdrowie w kontekście zarządzania jakością życia.

Osiągane efekty uczenia się dla przedmiotu (EKP)

Symbol	Po zakończeniu przedmiotu student:	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
EKP_01	zna podstawowe składniki odżywcze i ich funkcje w organizmie człowieka.	NK_W02, NK_U09, NK_K01
EKP_02	rozpoznaje funkcje żywności i żywienia.	NK_W02, NK_U09, NK_K01
EKP_03	dostrzega funkcjonalność zaleceń żywieniowych w kontekście użyteczności w życiu codziennym.	NK_W03, NK_U09, NK_K01
EKP_04	rozumie biologiczne uwarunkowania funkcjonowania wybranych układów organizmu człowieka.	NK_W03, NK_U09, NK_K01
EKP_05	potrafi wskazać problemy i wyzwania żywienia człowieka dla człowieka nowożytnego.	NK_W07, NK_U09, NK_K01
EKP_06	wykorzystuje zdobyte informacje dla poprawienia własnej kondycji fizycznej i psychicznej.	NK_W07, NK_U09, NK_K01

Treści programowe	Liczba godzin				Odniesienie do EKP
	W	C	L	P	
Wieloaspektowość funkcji żywienia i żywności – funkcja biologiczna, społeczna, psychologiczna oraz kulturowa	2				EKP_01, EKP_02
Żywienie a stres psychiczny.	1				EKP_04, EKP_05
Żywienie a zegar dobowy.	1				EKP_04, EKP_05
Żywienie a sen.	1				EKP_04, EKP_05
Żywienie a programowanie społeczne.	1				EKP_04, EKP_05
Żywienie a ochrona klimatu.	2				EKP_03, EKP_04, EKP_05
Żywienie a ochrona zdrowia.	1				EKP_03, EKP_05, EKP_06
Łącznie godzin	9				

Metody weryfikacji efektów uczenia się dla przedmiotu									
Symbol EKP	Test	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolokwium	Sprawozdanie	Projekt	Prezentacja	Zaliczenie praktyczne	Inne
EKP_01	X								
EKP_02	X								
EKP_03	X								
EKP_04	X								
EKP_05	X								
EKP_06									X

Kryteria zaliczenia przedmiotu

Przedmiot zostanie uznany za zaliczony przy zdobyciu minimum 60% całkowitej punktacji testu.

Uwaga: student otrzymuje ocenę powyżej dostatecznej, jeżeli uzyskane efekty kształcenia przekraczają wymagane minimum.

Nakład pracy studenta

Forma aktywności	Szacunkowa liczba godzin przeznaczona na zrealizowanie aktywności			
	W	C	L	P
Godziny kontaktowe	9			
Czytanie literatury	24			
Przygotowanie do zajęć ćwiczeniowych, laboratoryjnych, projektowych				
Przygotowanie do egzaminu, zaliczenia	12			
Opracowanie dokumentacji projektu/sprawozdania				
Uczestnictwo w zaliczeniach i egzaminach	2			
Udział w konsultacjach	6			
Łącznie godzin	53			
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu	53			
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2			
	Liczba godzin		ECTS	
Obciążenie studenta związane z zajęciami praktycznymi				
Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	17		1	

Literatura podstawowa

Brzozowski T. (red.), *Konturek. Fizjologia człowieka*, Wyd. Edra Urban & Partner, Wrocław 2019

Kowalska ME, Kalinowski P, Bojakowska U. *Elements of health literacy as a tool for health promotion*. Journal of Education, Health and Sport. 2017;7(9):439-445.

Kraus H., *Fizjologia żywienia*, Wyd. PZWL, Warszawa 2019

Sapolsky R.M., *Dlaczego zebry nie mają wrzodów?*, Wyd. PWN, Warszawa 2010

Mate G., *Kiedy ciało mówi nie. Koszty ukrytego stresu*. Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2022

Vetulani J., Mazurek M., Wierzchowski M., *Sen Alicji czyli jak działa mózg*, Wyd. Mando, Kraków 2017

Zarella D., *Social media marketing book.*, Wyd. O'Reilly Media Inc. USA, 2009

Lappe A., McKibben B., *Diet for the hot planet: Climate Crisis at the End of Your fork and what you can do about it*. Wyd. Bloomsbury Publishing, 2010

Gawęcki J., Roszkowski W., *Żywienie człowieka a zdrowie publiczne. Tom 3*, Wyd. PWN, Warszawa 2021

<https://eatforum.org/eat-lancet-commission/eat-lancet-commission-summary-report/>

Literatura uzupełniająca

Tahara Y., Shibata S., Chronobiology and nutrition. *Neuroscience* 2013; 253:78-88

Potter G., Cade J., Grant, P., Hardie, L., Nutrition and the circadian system. *British Journal of Nutrition* 2016; 116(3), 434-442

Asher G., Sassone-Corsi P., Time and Food: the Intimate Interplay between Nutrition, Metabolism, and the Circadian Clock. *Cell* 2015; 161:84-92

Darwall-Smith H., *The science of Sleep: stop chasing a good night's sleep and let it find you*, Wyd. Dorling Kindersley Ltd. 2021

Osoba odpowiedzialna za przedmiot

dr Katarzyna Mironiuk

KZJ

Pozostałe osoby prowadzące przedmiot