



Akademia Muzyczna  
im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów w Łodzi

Nazwa przedmiotu: <b>Zasady zdrowego żywienia</b>		
Jednostka prowadząca przedmiot: <b>Wydział Sztuk Sceniczych</b>		Rok akademicki: <b>2021/2022</b>
Kierunek: <b>Sztuki sceniczne</b>	Specjalność: <b>Somatyka w tańcu i terapii</b>	
Forma studiów: <b>stacjonarne</b>	Profil kształcenia: <b>ogólnoakademicki</b>	Status przedmiotu: <b>fakultet specjalistyczny</b>
Rodzaj studiów: <b>drugiego stopnia</b>	Forma zajęć: <b>ćwiczenia, zajęcia zbiorowe</b>	Język przedmiotu: <b>polski</b>
Koordynator przedmiotu	mgr Bartosz Aleksandrowicz	
Prowadzący zajęcia	mgr Bartosz Aleksandrowicz	
Cele przedmiotu	Zdobycie ogólnej wiedzy dotyczącej zasad zdrowego żywienia. Poznanie makro i mikro składników diety. Zdobycie wiedzy dotyczącej praktycznych umiejętności przygotowywania posiłków. Wyposażenie studenta w wiedzę z zasad przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Zapoznanie studenta z różnymi rodzajami diet, wspomagających prawidłowe/zdrowe funkcjonowanie organizmu.	
Wymagania wstępne	Wiedza nabyta na studiach pierwszego stopnia (poziom 6 PRK) lub ukończone studia pierwszego stopnia.	
<b>Kategorie efektów</b>	<b>EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU</b>	Numer efektu kier./spec.
Wiedza	Absolwent zna wzajemne relacje pomiędzy teoretycznymi i praktycznymi aspektami kierunku studiów oraz wykorzystuje tę wiedzę dla dalszego rozwoju artystycznego.	7WG_9
Umiejętności	Absolwent potrafi rozwijać sposoby pracy somatycznej w terapii tańcem.	7UW_11 7UU_3
Kompetencje społeczne	Absolwent jest gotów do uczenia się przez całe życie oraz do organizowania i inspirowania procesu uczenia się innych osób.	7KK_1
<b>TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU</b>		Liczba godzin
Zasady zdrowego żywienia.		10
Makro i mikro składniki diety - ich miejsce i rola w dietetyce.		10
Podstawy suplementacji. Zasady przyjmowania suplementów, skuteczność, efekty.		10
Przyczyny otyłości oraz jej konsekwencje.		6
Dietetyczne sposoby wspierające przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym.		6
Najczęściej popełnione błędy żywieniowe.		6
Zespół metaboliczny.		6
Związki trujące/toksyczne w pożywieniu.		6
Metody kształcenia	Wykład, prezentacja multimedialna.	
<b>Warunki zaliczenia</b>	<b>Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się</b> <i>1 pkt ECTS = 30 godzin pracy studenta (zajęcia + praca własna)</i>  Posiadanie wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych z zakresu materiału dotyczącego profilowania diety przy wysiłku fizycznym. Pisemne opracowanie założeń indywidualnej diety wg wiedzy i założeń zrealizowanych na zajęciach.	

Rok	realizacja na dowolnym roku	
Semestr	I	II
ECTS	2	2
Ogólna liczba godzin	30	30
Rodzaj zaliczenia	Zs	Zs

#### Literatura podstawowa

Jan Gawęcki, Wojciech Roszkowski, *Żywnie człowieka a zdrowie publiczne*, Wydawnictwo Naukowe PWN SA, Warszawa 2009.

Jan Gawęcki, *Żywnie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*, Wydawnictwo Naukowe PWN SA, Warszawa 2010.

Marian Grzymisławski, Jan Gawęcki, *Żywnie człowieka zdrowego i chorego*, Wydawnictwo Naukowe PWN SA, Warszawa 2010.

Artur Mamcarz, *Zespół metaboliczny*, Medical Education, 2008.

#### Literatura uzupełniająca

Dariusz Włodarek, Ewa Lange, Lucyna Kozłowska, Dominika Głębska, *Dietoterapia*, Wydawnictwo Lekarskie, PZWL, Warszawa 2014.

#### Ostatnia modyfikacja opisu przedmiotu

Data	Imię i nazwisko	Czego dotyczy modyfikacja
27.12.2021	Bartosz Aleksandrowicz	Dostosowanie do nowego formularza opisu przedmiotu

Sposoby realizacji i weryfikacji efektów uczenia się zostały dopasowane do sytuacji epidemiologicznej wewnętrznymi aktami prawnymi Uczelni.