

# SYLLABUS

|   |                     |  |   |   |   |                                  |    |    |        |   |  |  |
|---|---------------------|--|---|---|---|----------------------------------|----|----|--------|---|--|--|
| Kod przedmiotu  | 12_6_KO1PN_Czpd0325 | Nazwa przedmiotu   | Zasady prawidłowego żywienia i dietetyka                                |   |   |                                  |    |    |        |   |  |  |
| Nazwa przedmiotu w języku angielskim  |                     |  | Principles of proper nutrition  |   |   |                                  |    |    |        |   |  |  |
| Wydział   |                     |  | Nauk o Zdrowiu  |   |   |                                  |    |    |        |   |  |  |
| Kierunek  |                     |  | Kosmetologia  |   |   |                                  |    |    |        |   |  |  |
| Forma studiów   |                     |  | Niestacjonarne  |   |   |                                  |    |    |        |   |  |  |
| Poziom uczenia się  |                     |  | Pierwszy stopień  |   |   |                                  |    |    |        |   |  |  |
| Profil kształcenia  |                     |  | Praktyczny  |   |   |                                  |    |    |        |   |  |  |
| Przynależność do grupy przedmiotów  |                     |  | C. Grupa treści kształcenia specjalistycznego II (przedmioty do wyboru) |   |   |                                  |    |    |        |   |  |  |
| Przedmioty do wyboru w zakresie:  |                     |  | Dietetyka.  |   |   |                                  |    |    |        |   |  |  |
| Osoba odpowiedzialna za przedmiot   |                     |  | Dr Agnieszka Tomaszewska  |   |   |                                  |    |    |        |   |  |  |
| Osoby prowadzące zajęcia  |                     |  | Dr Agnieszka Tomaszewska  |   |   |                                  |    |    |        |   |  |  |
| Forma prowadzenia zajęć   |                     |  | W   | Zajęcia kształtujące umiejętności praktyczne (ZKUP) |   |                                  |    |    |        |   |  |  |
|   |                     |  |   | Ć   | K | L                                | ZP | Wa | Pr     | Inne- jakie:  |  |  |
| Liczba godzin zajęć w semestrze   |                     |  | V – 5   | V- 10   |   |                                  |    |    |        |   |  |  |
| Legenda: W– wykład, Ć– ćwiczenia, K- konwersatorium, L– laboratorium, ZP– zajęcia praktyczne, Wa– warsztaty, Pr– praktyka |                     |  |   |   |   |                                  |    |    |        |   |  |  |
| Semestr(y) zajęć dla kierunku kształcenia   |                     |  | 5   |   |   | Liczba punktów ECTS za przedmiot |    |    | 3      |   |  |  |
| Status przedmiotu   |                     |  | Do wyboru   |   |   | Język wykładowy                  |    |    | polski |   |  |  |
| Wymagania wstępne   |                     |  | Bez wymagań wstępnych.  |   |   |                                  |    |    |        |   |  |  |
| Cele uczenia się Zapoznanie studentów z podstawowymi wiadomościami z zakresu dietetyki i żywienia człowieka               |                     |  |   |   |   |                                  |    |    |        |   |  |  |
| Opis efektów uczenia się dla przedmiotu   |                     |  |   |   |   |                                  |    |    |        |   |  |  |
| Symbole kierunkowych efektów uczenia się  | Efekt uczenia się   | Student, który zaliczył przedmiot wie/umie/potrafi:  |   |   |   |                                  |    |    |        | SYMBOL (odniesienie kierunkowych efektów uczenia się do charakterystyk drugiego stopnia dla: poziomu 6 Polskiej Ramy Kwalifikacji)* |  |  |
| WIEDZA  |                     |  |   |   |   |                                  |    |    |        |   |  |  |
| K_W04   | W1                  | zna budowę i funkcje biologiczne białek, kwasów nukleinowych, węglowodanów, lipidów, hormonów i witamin  |   |   |   |                                  |    |    |        | P6S_WG  |  |  |
| K_W15   | W2                  | zna mechanizmy rozwoju zaburzeń metabolicznych i chorób poszczególnych układów i narządów człowieka oraz ich diagnostyki w zakresie właściwym dla kierunku kształcenia |   |   |   |                                  |    |    |        | P6S_WG  |  |  |
| K_W28   | W3                  | Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia   |   |   |   |                                  |    |    |        | P6S_WG  |  |  |
| K_W29   | W4                  | Zna i rozumie wybrane zagadnienia z zakresu dietetyki, znaczenie składników odżywczych w diecie, zasady prawidłowego żywienia, oceny sposobu żywienia                  |   |   |   |                                  |    |    |        | P6S_WG  |  |  |
| K_W30   | W5                  | rozumie znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowotnej, czynniki kształtujące prawidłową postawę człowieka   |   |   |   |                                  |    |    |        | P6S_WG  |  |  |
| UMIEJĘTNOŚCI  |                     |  |   |   |   |                                  |    |    |        |   |  |  |
| K_U06   | U1                  | potrafi udzielać porad w zakresie trybu życia, diety i stosowanych kosmetyków w pielęgnacji domowej  |   |   |   |                                  |    |    |        | P6S_UW  |  |  |

|   |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        |          |
|---|---------------------------|--|-------------------------|----------------------------------|-----------|-------------|--------------|------------------------|----------|
| K_U44   | U2                        | potrafi zachęcić klienta o stosowania ćwiczeń kształtujących prawidłową sylwetkę i kondycję          |                         |                                  |           |             |              |                        | P6S_UK   |
| KOMPETENCJE SPOŁECZNE   |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        |          |
| K_K03   | K1                        | w przypadku trudności w rozwiązaniu problemu zasięga opinii ekspertów z różnych dziedzin             |                         |                                  |           |             |              |                        | P6S_KK   |
| K_K09   | K2                        | Dba o sprawność fizyczną , manualną niezbędną dla wykonywania zadań zawodowych z zakresu kosmologii. |                         |                                  |           |             |              |                        | P6S_KO   |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do form zajęć   |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        |          |
| Efekt uczenia się   | Forma zajęć dydaktycznych |  |                         |                                  |           |             |              |                        |          |
|   | Egzamin ustny             | Egzamin pisemny  | Częstkowa praca pisemna | Praca pisemna końcowa (np. esej) | Kolokwium | Prezentacja | Sprawozdanie | Aktywność na zajęciach | inne ... |
| WIEDZA  |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        |          |
| W1  | x                         |  |                         |                                  |           | X           |              |                        |          |
| W2  | x                         |  |                         |                                  |           | X           |              |                        |          |
| W3  | x                         |  |                         |                                  |           | X           |              |                        |          |
| W4  | x                         |  |                         |                                  |           | X           |              |                        |          |
| W5  | x                         |  |                         |                                  |           | X           |              |                        |          |
| UMIEJĘTNOŚCI  |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        |          |
| U1  | x                         |  |                         |                                  |           | X           |              |                        |          |
| U2  | x                         |  |                         |                                  |           | X           |              |                        |          |
| KOMPETENCJE SPOŁECZNE   |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        |          |
| K1  |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        | x        |
| K2  |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        | x        |
| Kryteria oceniania kompetencji studenta   |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        |          |
| Poniżej w formie syntetycznej przedstawiono wymagania minimalne dla trzech grup efektów uczenia się, jakie Student musi uzyskać, aby zaliczyć dany przedmiot. Aby Student zaliczył dany przedmiot wszystkie efekty uczenia się opisane w sylabusie muszą być pozytywnie zweryfikowane przez osobę(y) prowadzącą(e) zajęcia w ramach danego przedmiotu |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        |          |
| W - WIEDZA  |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        |          |
| Ocena:  |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        |          |
| Dostateczny/Dostateczny + – Student zapamiętuje i odtwarza wiedzę przewidzianą do opanowania w ramach przedmiotu  |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        |          |
| Dobry/Dobry + – Student dodatkowo interpretuje zjawiska/problemy i potrafi rozwiązać typowy problem   |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        |          |
| Bardzo dobry –Student potrafi rozwiązywać nawet złożone problemy z danej dziedziny, potrafi dokonać syntezy, przeprowadzić wszechstronną ocenę, stworzyć dzieło oryginalne, inspirujące innych.   |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        |          |
| U - UMIEJĘTNOŚCI  |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        |          |
| Ocena:  |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        |          |
| Dostateczny/Dostateczny + – Student orientuje się w charakterze czynności, potrafi pod kierunkiem nauczyciela akademickiego wykonać czynności/rozwiązać problemy dotyczące treści przedmiotu  |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        |          |
| Dobry/Dobry + – Student potrafi samodzielnie wykonać czynności/zadania/rozwiązać typowe problemy dotyczące treści przedmiotu  |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        |          |
| Bardzo dobry – Student posiada w pełni opanowaną umiejętność/zdolność wykonania przewidzianych w treściach przedmiotu czynności/zadań/problemów także w bardziej złożonych przypadkach.   |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        |          |
| K - KOMPETENCJE SPOŁECZNE   |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        |          |
| Ocena:  |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        |          |
| Dostateczny/Dostateczny + – Student biernie przyswaja treści przedmiotu z wykazaniem zdolności do koncentracji uwagi i słuchania  |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        |          |
| Dobry/Dobry + – Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, dokonuje ocen wartościujących według kryteriów przyjętych w danej dziedzinie, potrafi aktywnie współdziałać w obrębie grupy   |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        |          |
| Bardzo dobry – Student dokonuje integracji postawy zgodnie z sugerowanym wzorcem, rozwija własny system wartości zawodowych i społecznych, potrafi przyjąć odpowiedzialność za działanie grupy, obejmując w niej przewodnictwo.   |                           |  |                         |                                  |           |             |              |                        |          |

| Treść przedmiotu uczenia się (program wykładów i pozostałych zajęć)  |   | Odniesienie do efektów uczenia się     |
|--|---|--|
| <b>WYKŁADY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zasady zdrowego odżywiania i stylu życia. (W1, W3, W4, U1, U2)</li> <li>Skutki zdrowotne zmian jakościowych żywności, sposobu odżywiania i braku aktywności fizycznej (W2, W3, W4, W5, U1, U2, K1)</li> <li>Ogólne wiadomości o żywieniu. Znaczenie i podział składników pokarmowych (W1, W3, W4, U1)</li> <li>Składniki pokarmowe, ich źródła i normy spożycia. (W1, W3, W4, U1)</li> <li>Węglowodany, tłuszcze, białka, witaminy, składniki mineralne. (W1, W4, U1)</li> <li>Gospodarka wodna w organizmie. (W1, W4, U1)</li> <li>Gospodarka energetyczna organizmu. (W1, W3, W4, U1)</li> <li>Bilans energetyczny organizmu. (W1, W4, U1)</li> <li>Kontrola masy ciała. (W2, W3, W4, W5, U1, U2, K2)</li> <li>Wartość energetyczna pożywienia. (W1, W4, U1)</li> <li>Udział białek, tłuszczów i węglowodanów w zaspokajaniu organizmu na energię. (W1, W4, U1)</li> </ul> <b>ĆWICZENIA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zasady prawidłowego żywienia. (W3, W4, U1, U2)</li> <li>Wadliwe żywienie. (W2, W3, W4, U1, K1)</li> <li>Komponowanie posiłków. (W1, W4, U1)</li> <li>Rola żywienia w profilaktyce i leczeniu wybranych zaburzeń metabolicznych i chorób skóry. (W2, W3, W4, U1, K1)</li> <li>Podział diet i ich zastosowanie. Charakterystyka wybranych diet. (W1, W4, U1)</li> <li>Znaczenie składników diety w leczeniu i profilaktyce schorzeń. (W2, W4, U1, K1)</li> </ul> |   | W1, W2, W3, W4, W5<br>U1, U2<br>K1, K2 |
| <b>Zalecana literatura i pomoce naukowe</b>  |   |  |
| <b>Literatura podstawowa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hasik J., Gawęcki J.: Żywność człowieka zdrowego i chorego. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa, 2007.</li> <li>Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka : żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.</li> <li>Gawęcki J. Żywność człowieka. Postawy nauki o żywieniu. PWN Warszawa 2010.</li> </ul> <b>Literatura uzupełniająca</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Włodarek D. „Dietetyka”. Format A-B, Warszawa 2005</li> </ul>  |   |  |
| <b>Bilans punktów ECTS</b>   |   |  |
| Forma nakładu pracy studenta<br>(udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)  |   | Obciążenie studenta [h]                |
| <b>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego</b>   |   |  |
| 1.1  | Udział w wykładach  | 5                                      |
| 1.2  | Udział w konwersatoriach  | -                                      |
| 1.3  | Udział w ćwiczeniach  | 10                                     |
| 1.4  | Udział w zajęciach laboratoryjnych  | -                                      |
| 1.5  | Udział w konsultacjach  | 2                                      |
| 1.6  | Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym przedmiotu   | 3                                      |
| 1.7  | Inne – jakie?   | -                                      |
| 1.8  | <b>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego (suma pozycji 1.1 – 1.7)</b>   | <b>20</b>                              |
| 1.9  | <b>Liczba punktów ECTS, uzyskiwanych przez studenta podczas zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego) (1 pkt ECTS = 25 godzin obciążenia studenta, zaokrąglić do 0,1 pkt ECTS)</b> | <b>0,8</b>                             |
| <b>Samodzielna praca studenta</b>  |   |  |
| 2.1  | Przygotowanie do wykładów, ćwiczeń, kolokwium, sprawozdań, raportów, prac semestralnych, itp.   | 10                                     |
| 2.2  | Realizacja samodzielnie wykonywanych zadań zleczanych przez prowadzącego  | 17                                     |

|  |  |            |
|--|--|------------|
| 2.3  | Przygotowanie do kolokwium końcowego z ćwiczeń/laboratorium  | 10         |
| 2.4  | Przygotowanie do egzaminu/kolokwium końcowego z wykładów   | 18         |
| 2.5  | Inne – jakie?  | -          |
| 2.6  | <b>Liczba godzin samodzielnej pracy studenta (suma 2.1 – 2.5)</b>  | <b>55</b>  |
| 2.7  | <b>Liczba punktów ECTS, uzyskiwanych przez studenta w ramach samodzielnej pracy</b> (1 pkt ECTS = 25 godzin obciążenia studenta, zaokrąglić do 0,1 pkt ECTS) | <b>2,2</b> |
| <b>Sumaryczne obciążenie pracą studenta (suma 1.8+2.6)</b>   |  | <b>75</b>  |
| <b>Punkty ECTS za przedmiot (suma 1.9+2.7)</b>   |  | <b>3</b>   |
| <b>Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze kształtującym umiejętności praktyczne, w tym:</b>   |  |            |
| <b>Zajęcia praktyczne (Wydział Nauk Medycznych)</b>  |  |            |
| <b>Zajęcia o charakterze kształtującym umiejętności praktyczne (1.2 – 1.4, 2.2 i 2.5)</b>  |  | <b>27</b>  |
| <b>Praktyka zawodowa</b>   |  |            |
| <b>Łączny nakład pracy związany z zajęciami o charakterze kształtującym umiejętności praktyczne</b>  |  | <b>27</b>  |
| <b>Liczba punktów ECTS, uzyskiwanych przez studenta w ramach zajęć o charakterze kształtującym umiejętności praktyczne</b><br>(1 pkt ECTS = 25 godzin obciążenia studenta, zaokrąglić do 0,1 pkt ECTS) |  | <b>1,1</b> |
| <b>Uwagi</b>   |  |            |
|  |  |            |
| Strona internetowa przedmiotu:   |  |            |

\* odniesienie kierunkowych efektów uczenia się zgodnych z Ustawą z dnia 22 grudnia 2015 roku *o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji*, t.j. Dz. U. 2018, poz. 2153 oraz z Rozporządzeniem Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 14 listopada 2018 roku *w sprawie charakterystyk drugiego stopnia uczenia się dla kwalifikacji na poziomach 6-8 Polskiej Ramy Kwalifikacji*, Dz. U. 2018, poz. 2218.