

SYLABUS

Kod przedmiotu	12_6_KO1PS_Czpz0325	Nazwa przedmiotu	Zasady prawidłowego żywienia i dietetyka							
Nazwa przedmiotu w języku angielskim			Principles of proper nutrition							
Wydział			Nauk o Zdrowiu							
Kierunek			Kosmetologia							
Forma studiów			Stacjonarne							
Poziom uczenia się			Pierwszy stopień							
Profil kształcenia			Praktyczny							
Przynależność do grupy przedmiotów			C. Grupa treści kształcenia specjalistycznego I/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			VI – 10	VI- 20						
Legenda: W– wykład, Ć– ćwiczenia, K- konwersatorium, L– laboratorium, ZP– zajęcia praktyczne, Wa– warsztaty, Pr– praktyka										
Semestr(y) zajęć dla kierunku kształcenia			6			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_U42	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
WYKŁADY <ul style="list-style-type: none"> Zasady zdrowego odżywiania i stylu życia. (W1, W3, W4, U1, U2) Skutki zdrowotne zmian jakościowych żywności, sposobu odżywiania i braku aktywności fizycznej (W2, W3, W4, W5, U1, U2, K1) Ogólne wiadomości o żywieniu. Znaczenie i podział składników pokarmowych (W1, W3, W4, U1) Składniki pokarmowe, ich źródła i normy spożycia. (W1, W3, W4, U1) Węglowodany, tłuszcze, białka, witaminy, składniki mineralne. (W1, W4, U1) Gospodarka wodna w organizmie. (W1, W4, U1) Gospodarka energetyczna organizmu. (W1, W3, W4, U1) Bilans energetyczny organizmu. (W1, W4, U1) Kontrola masy ciała. (W2, W3, W4, W5, U1, U2, K2) Wartość energetyczna pożywienia. (W1, W4, U1) Udział białek, tłuszczów i węglowodanów w zaspokajaniu organizmu na energię. (W1, W4, U1) ĆWICZENIA: <ul style="list-style-type: none"> Zasady prawidłowego żywienia. (W3, W4, U1, U2) Wadliwe żywienie. (W2, W3, W4, U1, K1) Komponowanie posiłków. (W1, W4, U1) Rola żywienia w profilaktyce i leczeniu wybranych zaburzeń metabolicznych i chorób skóry. (W2, W3, W4, U1, K1) Podział diet i ich zastosowanie. Charakterystyka wybranych diet. (W1, W4, U1) Znaczenie składników diety w leczeniu i profilaktyce schorzeń. (W2, W4, U1, K1) 		W1, W2, W3, W4, W5 U1, U2 K1, K2
Zalecana literatura i pomoce naukowe		
Literatura podstawowa <ul style="list-style-type: none"> Hasik J., Gawęcki J.: Żywność człowieka zdrowego i chorego. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa, 2007. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka : żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010. Dietetyka : kompendium / redakcja naukowa Lucyna Ostrowska.- Warszawa : PZWL, 2020. Dietetyka kobiet i mężczyzn / redakcja naukowa prof. dr hab. n. med. Lucyna Ostrowska.- Warszawa : PZWL, 2024. Literatura uzupełniająca <ul style="list-style-type: none"> Włodarek D. „Dietetyka”. Format A-B, Warszawa 2005 Gawęcki J. Żywność człowieka. Postawy nauki o żywieniu. PWN Warszawa 2010. 		
Bilans punktów ECTS		
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)		Obciążenie studenta [h]
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego		
1.1	Udział w wykładach	10
1.2	Udział w konwersatoriach	-
1.3	Udział w ćwiczeniach	20
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	Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego (suma pozycji 1.1 – 1.7)	35
1.9	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)	1,4
Samodzielna praca studenta		

2.1	Przygotowanie do wykładów, ćwiczeń, kolokwium, sprawozdań, raportów, prac semestralnych, itp.	10
2.2	Realizacja samodzielnie wykonywanych zadań zleczanych przez prowadzącego	10
2.3	Przygotowanie do kolokwium końcowego z ćwiczeń/laboratorium	10
2.4	Przygotowanie do egzaminu/kolokwium końcowego z wykładów	10
2.5	Inne – jakie?	-
2.6	Liczba godzin samodzielnej pracy studenta (suma 2.1 – 2.5)	40
2.7	Liczba punktów ECTS, uzyskiwanych przez studenta w ramach samodzielnej pracy (1 pkt ECTS = 25 godzin obciążenia studenta, zaokrąglić do 0,1 pkt ECTS)	1,6
Sumaryczne obciążenie pracą studenta (suma 1.8+2.6)		75
Punkty ECTS za przedmiot (suma 1.9+2.7)		3
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze kształtującym umiejętności praktyczne, w tym:		
Zajęcia praktyczne (Wydział Nauk Medycznych)		
Zajęcia o charakterze kształtującym umiejętności praktyczne (1.2 – 1.4, 2.2 i 2.5)		30
Praktyka zawodowa		
Łączny nakład pracy związany z zajęciami o charakterze kształtującym umiejętności praktyczne		30
Liczba punktów ECTS, uzyskiwanych przez studenta w ramach zajęć o charakterze kształtującym umiejętności praktyczne (1 pkt ECTS = 25 godzin obciążenia studenta, zaokrąglić do 0,1 pkt ECTS)		1,2
Uwagi		
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.