S Y L A B U S

Kod przedmiotu	12_6_KO1PN_Czpzd0326	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	VI – 5	VI-10							

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_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 kosmetologii.	P6S_KO

Metody weryfikacji efektów uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do form zajęć

Efekt uczenia się	**Forma zajęć dydaktycznych**								
	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Cząstkowa 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 • 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:** • 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

- Hasik J., Gawęcki J.: Żywienie człowieka zdrowego i chorego. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa, 2007.
- Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka : żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.
- Gawęcki J. Żywienie człowieka. Postawy nauki o żywieniu. PWN Warszawa 2010.

Literatura uzupełniająca

- Włodarek D. „Dietetyka". Format A-B, Warszawa 2005

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	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	**Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego (suma pozycji 1.1 – 1.7)**	**20**
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)	**0,8**
	Samodzielna praca studenta	
2.1	Przygotowanie do wykładów, ćwiczeń, kolokwiów, sprawozdań, raportów, prac semestralnych, itp.	10
2.2	Realizacja samodzielnie wykonywanych zadań zlecanych 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	**Liczba godzin samodzielnej pracy studenta (suma 2.1 – 2.5)**	**55**
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)	**2,2**
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)		**27**
Praktyka zawodowa		
Łączny nakład pracy związany z zajęciami o charakterze kształtującym umiejętności praktyczne		**27**
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)		**1,1**
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.