

KARTA MODUŁU (sylabus)

1. Nazwa modułu: ZASADY RACJONALNEGO ODŻYWIANIA		2. punkty ECTS
		4
		3. kod ECTS
		S/N1KOS-F-ZRACJODŻ-V
4. Kierunek studiów: Kosmetologia		5. Ścieżka kształcenia: -
6. Semestr studiów: V		7. Stopień: studia I stopnia
8. Forma studiów: studia stacjonarne/niestacjonarne		9. Język wykładowy: polski
10. Status modułu: fakultatywny		11. Sposób zaliczenia: zaliczenie
12. Grupa: moduł do wyboru		
13. Forma zajęć	14. Metody dydaktyczne	15. Sposób realizacji zajęć
wykład	wykład problemowy/ wykład konwersatoryjny/ wykład z prezentacją multimedialną	zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość
ćwiczenia audytoryjne	ćwiczenia audytoryjne: klasyczna metoda problemowa/ uczenie się przez wyjaśnianie/ praca w parach	zajęcia prowadzone w salach dydaktycznych
16. Cele i zadania modułu:		
1. Nabycie przez studentów wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych z zakresu: a) zasad racjonalnego żywienia człowieka, b) wpływu składników odżywczych na prawidłowe funkcjonowanie organizmu, c) rozpoznania błędów żywieniowych.		
2. Zapoznanie studentów z najbardziej popularnymi i najczęściej wybieranymi dietami – wskazanie zalet i wad.		
17. Wymagania formalne:		
1. Obecność na ćwiczeniach audytoryjnych, możliwość usprawiedliwienia nieobecności na podstawie zwolnienia lekarskiego.		
18. Wymagania wstępne:		
1. Posiadanie ugruntowanej wiedzy z zakresu anatomii oraz fizjologii człowieka.		
19. Treści programowe:		
lp.	W - wykład / K - konwersatorium:	
W1	Zasady racjonalnego żywienia.	
W2	Normy żywieniowe.	
W3	Składniki odżywcze: białka pełnowartościowe i niepełnowartościowe [rola, źródła, zapotrzebowanie, trawienie i wchłanianie].	
W4	Składniki odżywcze: tłuszcze roślinne i zwierzęce [rola, źródła, zapotrzebowanie, trawienie i wchłanianie].	
W5	Składniki odżywcze: węglowodany proste i złożone [rola, źródła, zapotrzebowanie, trawienie i wchłanianie].	
W6	Składniki odżywcze: witaminy [rola, źródła, zapotrzebowanie, trawienie i wchłanianie].	
W7	Składniki odżywcze: makro i mikroelementy [rola, źródła, zapotrzebowanie, trawienie i wchłanianie].	
lp.	C - ćwiczenia / L - laboratorium:	
C1	Gospodarka wodno-elektrolitowa organizmu oraz równowaga kwasowo-zasadowa.	
C2	Zapotrzebowanie energetyczne organizmu. Wartość odżywcza i energetyczna żywności.	

C3	Wpływ procesów technologicznych i obróbki termicznej na jakość i wartość pożywienia.
C4	Popularne diety – klasyfikacja i charakterystyka.
C5	Elementarne zasady układania jadłospisu dla osoby zdrowej.
C6	Niedobory żywieniowe vs. nadmiary żywieniowe.
C7	Błędy żywieniowe.

20. Zakładane efekty uczenia się:

Wiedza: zbiór opisów, faktów, zasad, teorii i praktyk, przyswojonych w procesie uczenia się, odnoszących się do dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej

Nr efektu	Student, który zaliczył moduł:
Efekt uczenia się - WIEDZA	
01	zna i rozumie rolę składników odżywczych w organizmie, ich źródła, a także zapotrzebowanie.
02	rozumie rolę kosmetologa w procesie edukacji zdrowotnej.

Umiejętności: zdolność wykonywania zadań i rozwiązywania problemów właściwych dla dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej

Nr efektu	Student, który zaliczył moduł:
Efekt uczenia się - UMIEJĘTNOŚCI	
03	umie odczytywać i analizować wartość odżywczą i energetyczną żywności.
04	potrafi w podstawowym zakresie uczestniczyć w procesie tworzenia prostych jadłospisów dla osób zdrowych.
05	na podstawie rozmowy z klientem podejmuje próbę identyfikacji popełnianych błędów żywieniowych.

Kompetencje społeczne: zdolność do kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania

Nr efektu	Student, który zaliczył moduł:
Efekt uczenia się - KOMPETENCJE	
06	jest świadomy konieczności ustawicznego podnoszenia swoich kompetencji.
07	dba o zdrowie swojego klienta w razie konieczności kieruje go do odpowiedniego lekarza/specjalisty.

20a. Odniesienie modułowych efektów uczenia się do kierunkowych efektów uczenia się:

Nr efektu modułowego	Symbol EKK
01	KK1P_W10
02	KK1P_W14
03	KK1P_U19
04	KK1P_U18
05	KK1P_U02
06	KK1P_K01
07	KK1P_K02

21. Sposoby oceny:

F – formująca:

F5-odpowiedzi ustne

P – podsumowująca:

P4 – zaliczenie na ocenę

22. Sposób weryfikacji efektów uczenia się:

Nr efektu	Treści programowe	Sposób oceny
01	W3-W7	F5, P4
02	W1-W2, C6-C7	F5, P4
03	W3-W7, C2	F5, P4
04	C4-C5	F5, P4
05	C6-C7	F5, P4
06	W1-W7, C1-C7	F5, P4
07	W1-W7, C1-C7	F5, P4

23. Warunek zaliczenia modułu:

W czasie zajęć oceniana jest aktywność studenta na zajęciach [odpowiedzi ustne].

Uzyskanie pozytywnej oceny z zaliczenia pisemnego według skali:				
<i>Dostateczny</i>	<i>Dostateczny plus</i>	<i>Dobry</i>	<i>Dobry plus</i>	<i>Bardzo dobry</i>
50-59%	60-69%	70-79%	80-89%	90-100%

24. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się w godzinach oraz punktach ECTS:

Ogółem stacjonarne	Ogółem niestacjonarne	stacjonarne	niestacjonarne
100 h	100 h	4 ECTS	
- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego		1,6 ECTS [w tym 0,8 ECTS online]	0,96 ECTS [w tym 0,48 ECTS online]
- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy		2,4 ECTS	3,04 ECTS

25. Wykaz **literatury podstawowej** (*wykorzystywana podczas zajęć i studiowana samodzielnie przez studenta*)

1. Ciborowska H., Rudnicka A., Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka, Warszawa 2010.
2. Kunachowicz J., Czarnowska-Misztal E., Turlejska J., Zasady żywienia człowieka, Warszawa 2010.
3. Gawęcki J., Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, Warszawa 2012.
4. Peckenpaugh N., Podstawy żywienia i dietoterapia, Wrocław 2015.
5. Jarosz M., Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, Warszawa 2020.

26. Wykaz **literatury uzupełniającej**:

1. Keller J., Podstawy fizjologii żywienia człowieka, Warszawa 2006.
2. Gertig H., Przysławski J., Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu, Warszawa 2022.
3. Gawęcki J., Mossor-Pietraszkowska T., Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu, Warszawa 2022.