

## KARTA MODUŁU (sylabus)

1. Nazwa modułu: <b>ZASADY RACJONALNEGO ODŻYWIANIA</b>		2. punkty ECTS
		<b>4</b>
		3. kod ECTS
		<b>S/N1KOS-F-ZRACJODŻ-V</b>
4. Kierunek studiów: <b>Kosmetologia</b>	5. Ścieżka kształcenia: -	
6. Semestr studiów: <b>V</b>	7. Stopień: <b>studia I stopnia</b>	
8. Forma studiów: <b>studia stacjonarne/niestacjonarne</b>	9. Język wykładowy: <b>polski</b>	
10. Status modułu: <b>fakultatywny</b>	11. Sposób zaliczenia: <b>zaliczenie</b>	
12. Grupa: <b>moduł do wyboru</b>		
13. Forma zajęć	14. Metody dydaktyczne	15. Sposób realizacji zajęć
<b>wykład</b>	<b>wykład problemowy/ wykład konwersatoryjny/ wykład z prezentacją multimedialną</b>	<b>zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość</b>
<b>ćwiczenia audytoryjne</b>	<b>ćwiczenia audytoryjne: klasyczna metoda problemowa/ uczenie się przez wyjaśnianie/ praca w parach</b>	<b>zajęcia prowadzone w salach dydaktycznych</b>
16. Cele i zadania modułu:		
<b>1. Nabycie przez studentów wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych z zakresu:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>zasad racjonalnego żywienia człowieka,</li> <li>wpływu składników odżywczych na prawidłowe funkcjonowanie organizmu,</li> <li>rozpoznania błędów żywieniowych.</li> </ol> <b>2. Zapoznanie studentów z najbardziej popularnymi i najczęściej wybieranymi dietami – wskazanie zalet i wad.</b>		
17. Wymagania formalne:		
<b>1. Obecność na ćwiczeniach audytoryjnych, możliwość usprawiedliwienia nieobecności na podstawie zwolnienia lekarskiego.</b>		
18. Wymagania wstępne:		
<b>1. Posiadanie ugruntowanej wiedzy z zakresu anatomii oraz fizjologii człowieka.</b>		
19. Treści programowe:		
lp.	<b>W - wykład / K - konwersatorium:</b>	
<b>W1</b>	Zasady racjonalnego żywienia.	
<b>W2</b>	Normy żywieniowe.	
<b>W3</b>	Składniki odżywcze: białka pełnowartościowe i niepełnowartościowe [rola, źródła, zapotrzebowanie, trawienie i wchłanianie].	
<b>W4</b>	Składniki odżywcze: tłuszcze roślinne i zwierzęce [rola, źródła, zapotrzebowanie, trawienie i wchłanianie].	
<b>W5</b>	Składniki odżywcze: węglowodany proste i złożone [rola, źródła, zapotrzebowanie, trawienie i wchłanianie].	
<b>W6</b>	Składniki odżywcze: witaminy [rola, źródła, zapotrzebowanie, trawienie i wchłanianie].	
<b>W7</b>	Składniki odżywcze: makro i mikroelementy [rola, źródła, zapotrzebowanie, trawienie i wchłanianie].	
lp.	<b>C - ćwiczenia / L - laboratorium:</b>	
<b>C1</b>	Gospodarka wodno-elektrolitowa organizmu oraz równowaga kwasowo-zasadowa.	
<b>C2</b>	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:		
<b>Wiedza:</b> <i>zbiór opisów, faktów, zasad, teorii i praktyk, przyswojonych w procesie uczenia się, odnoszących się do dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej</i>		
Nr efektu	<b>Efekt uczenia się - WIEDZA</b>	
	Student, który zaliczył moduł:	
01	zna i rozumie rolę składników odżywczych w organizmie, ich źródła, a także zapotrzebowanie.	
02	rozumie rolę kosmetologa w procesie edukacji zdrowotnej.	
<b>Umiejętności:</b> <i>zdolność wykonywania zadań i rozwiązywania problemów właściwych dla dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej</i>		
Nr efektu	<b>Efekt uczenia się - UMIEJĘTNOŚCI</b>	
	Student, który zaliczył moduł:	
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.	
<b>Kompetencje społeczne:</b> <i>zdolność do kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania</i>		
Nr efektu	<b>Efekt uczenia się - KOMPETENCJE</b>	
	Student, który zaliczył moduł:	
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: <b>F5-odpowiedzi ustne</b>	P – podsumowująca: <b>P4 – zaliczenie na ocenę</b>	
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:				
Dostateczny	Dostateczny plus	Dobry	Dobry plus	Bardzo dobry
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. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, Warszawa 2010.
2. Kunachowicz J., Czarnowska-Misztal E., Turlejska J., Zasady żywienia człowieka, Warszawa 2010.
3. Gawęcki J., Żywnienie 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.