

## KARTA MODUŁU (sylabus)

1. Nazwa modułu: <b>DIETETYKA I PLANOWANIE ŻYWIENIA</b>		2. punkty ECTS
		<b>3</b>
		3. kod ECTS
		<b>S/N1KOS-F-DiPŻ-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>moduły do wyboru</b>		
13. Forma zajęć	14. Metody dydaktyczne	15. Sposób realizacji zajęć
<b>wykład</b>	<b>wykład z prezentacją multimedialną</b>	<b>zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość</b>
<b>ćwiczenia audytoryjne</b>	<b>ćwiczenia audytoryjne: analiza przypadków/ analiza tekstów z dyskusją/ praca w parach</b>	<b>zajęcia prowadzone w salach dydaktycznych</b>
16. Cele i zadania modułu:		
1. Przekazanie wiedzy z zakresu: dietetyki, zapotrzebowania na składniki odżywcze, zasad racjonalnego żywienia oraz sposobów żywienia.		
2. Nabycie przez studentów wiedzy o korzyściach i zagrożeniach związanych ze stosowaniem różnego rodzaju popularnych diet.		
3. Nabycie przez studentów umiejętności propagowania zdrowego stylu życia tj. racjonalnej i zdrowej diety oraz aktywności fizycznej.		
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.	<b>W - wykład / K - konwersatorium:</b>	
<b>W1</b>	Wprowadzenie do tematyki dotyczącej żywności i żywienia. Charakterystyka norm żywieniowych. Charakterystyka wartości odżywczej poszczególnych grup produktów spożywczych. Tabele składu produktów spożywczych jako źródło informacji o ich wartości odżywczej. Procesy przemiany materii, bilans energetyczny ustroju. Źródła energii. Składniki pokarmowe. Białka, węglowodany, tłuszcze – podział, rola w żywieniu, wartość odżywcza, źródła, normy. Błonnik pokarmowy.	
<b>W2</b>	Składniki mineralne, witaminy – funkcje w organizmie, zapotrzebowanie i źródła. Rola wody w organizmie. Gospodarka wodno-elektrolitowa. Gospodarka kwasowo-zasadowa. Suplementy diety.	
<b>W3</b>	Trawienie i wchłanianie składników pokarmowych. Funkcja wydalnicza i detoksykacyjna organizmu.	
<b>W4</b>	Klasyfikacja diet – rodzaje, wskazania i przeciwwskazania do stosowania.	
<b>W5</b>	Diety niekonwencjonalne – korzyści i zagrożenia.	
<b>W6</b>	Niedobory żywieniowe vs. nadmiary żywieniowe. Zaburzenia odżywiania się.	
<b>W7</b>	Znaczenie aktywności fizycznej w zdrowiu człowieka.	

lp.	C – ćwiczenia/ L – laboratorium:			
C1	Zasady prawidłowego żywienia. Błędy żywieniowe i ich konsekwencje zdrowotne.			
C2	Podstawowe metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywiania.			
C3	Wyliczanie zapotrzebowania kalorycznego.			
C4	Elementarne zasady układania jadłospisu dla osoby zdrowej oraz wyliczanie deficytu energetycznego w przypadku diety odchudzającej.			
C5	Elementarne zasady układania jadłospisu dla osoby zdrowej w przypadku problemów skórnych, problemów z wypadającymi włosami.			
C6	Co pić, aby się prawidłowo nawodnić – różnice pomiędzy poszczególnymi wodami, sokami, napojami dedykowanymi sportowcom itp.			
C7	Elementarne zasady czytania etykiet produktów spożywczych.			
20. Zakładane efekty uczenia się:				
<b>Wiedza:</b> zbiór opisów, faktów, zasad, teorii i praktyk, przyswojonych w procesie uczenia się, odnoszących się do dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej				
Nr efektu	Efekt uczenia się - WIEDZA			
	Student, który zaliczył moduł:			
01	posiada wiedzę o biochemicznych podstawach żywienia człowieka.			
02	zna i opisuje podstawowe diety wraz ze wskazaniem oraz przeciwwskazaniem do ich stosowania.			
<b>Umiejętności:</b> zdolność wykonywania zadań i rozwiązywania problemów właściwych dla dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej				
Nr efektu	Efekt uczenia się - UMIEJĘTNOŚCI			
	Student, który zaliczył moduł:			
03	identyfikuje najczęstsze błędy żywieniowe klientów, wskazuje efekty zaniedbań w diecie. Przedstawia wpływ nawyków żywieniowych na samopoczucie oraz wygląd zewnętrzny człowieka.			
04	potrafi obliczyć zapotrzebowanie kaloryczne oraz na tej podstawie ułożyć prosty plan żywieniowy.			
05	potrafi ocenić wartość odżywczą danego produktu, wie gdzie szukać danych dot. zawartości witamin, minerałów i energii. Umie czytać i interpretować etykiety.			
<b>Kompetencje społeczne:</b> zdolność do kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania				
Nr efektu	Efekt uczenia się - KOMPETENCJE			
	Student, który zaliczył moduł:			
06	jest świadomy konieczności ustawicznego podnoszenia swoich kompetencji.			
07	dba o zdrowie swojego klienta i w razie konieczności kieruje go do odpowiedniego lekarza/specjalisty.			
21. Sposoby oceny:				
F – formująca: F5-odpowiedzi ustne		P – podsumowująca: P3 – średnia ocen zdobytych w semestrze P4 – zaliczenie na ocenę		
22. Sposób weryfikacji efektów uczenia się:				
Nr efektu	Treści programowe		Sposób oceny	
01	W1-W3		F5, P3, P4	
02	W4-W5, C4-C7		F5, P3, P4	
03	W5, C1-C2		F5, P3, P4	
04	C2-C7		F5, P3, P4	
05	W1-W2		F5, P3, P4	
06	W1-W7, C1-C7		F5, P3, P4	
07	W1-W7, C1-C7		F5, P3, 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%
Ostateczna ocena z zaliczenia przedmiotu stanowi średnią ocen zdobytych w czasie semestru (średnia ocen z odpowiedzi ustnych, testu z ćwiczeń i testu z wykładów) .				
24. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się w godzinach oraz punktach ECTS:				
Ogółem stacjonarne	Ogółem niestacjonarne	stacjonarne	niestacjonarne	
75 h	75 h	3 ECTS		
- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego		1,2 ECTS [w tym 0,6 ECTS online]	0,96 ECTS [w tym 0,48 ECTS online]	
- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy		1,8 ECTS	2,04 ECTS	
25. Wykaz literatury podstawowej (wykorzystywana podczas zajęć i studiowana samodzielnie przez studenta)				
1. Bujko J., Podstawy dietetyki, Warszawa 2006.				
2. Gawęcki J., Hryniewiecki L., Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, Warszawa 2010.				
3. Grzymisławski M., Gawęcki J., Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, Warszawa 2010.				
4. Ciborowska H., Rudnicka A., Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, Warszawa 2020 [aktualizacja r/a 2020/2021].				
26. Wykaz literatury uzupełniającej:				
1. Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K., Tabele składu i wartości odżywczej żywności, Warszawa 2005.				
2. Włodarek D., Dietetyka, Warszawa 2005.				
3. Biernat J., Żywnienie a uroda, Warszawa 2006.				
4. Jarosz M., Kłosiewicz-Latoszek L., Otyłość. Zapobieganie i leczenie, Warszawa 2009.				
5. Konturek S., Podstawy fizjologii człowieka-układ trawienny, Kraków 2010.				
6. Jarosz M., Normy żywienia dla populacji Polski, Warszawa 2017.				