

## KARTA MODUŁU (sylabus)

1. Nazwa modułu: <b>ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA W TRYCHOLOGII</b>		2. punkty ECTS
		<b>4</b>
		3. kod ECTS
		<b>N-TKOS-ŻYW-II</b>
4. Kierunek studiów: <b>Trychologia kosmetologiczna</b>		5. Ścieżka kształcenia: -
6. Semestr studiów: <b>II</b>		7. Stopień: <b>studia podyplomowe</b>
8. Forma studiów: <b>niestacjonarne</b>		9. Język wykładowy: <b>polski</b>
10. Sposób zaliczenia: <b>zaliczenie</b>		
11. Forma zajęć	12. Metody dydaktyczne	13. Sposób realizacji zajęć
<b>wykład</b>	<b>wykład z prezentacją multimedialną/ wykład konwersatoryjny</b>	<b>zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość</b>
<b>ćwiczenia audytoryjne</b>	<b>ćwiczenia audytoryjne: analiza przypadków/ dyskusja/ praca w parach/ metoda projektów</b>	<b>zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość</b>
14. Cele i zadania modułu: 1. <b>Nabycie przez słuchaczy wiedzy z zakresu zasad prawidłowego żywienia, ze szczególnym wyeksponowaniem roli składników pokarmowych istotnych dla prawidłowego wzrostu włosów oraz zdrowia skóry głowy.</b>		
15. Wymagania formalne: 1. <b>Obecność na zajęciach organizowanych w formie ćwiczeń audytoryjnych.</b>		
16. Wymagania wstępne: 1. <b>Elementarna znajomość zagadnień z zakresu anatomii i fizjologii człowieka.</b>		
17. 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>	Błędy żywieniowe i ich konsekwencje zdrowotne.	
<b>W5</b>	Podstawowe metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywiania.	
<b>W6</b>	Niedobory żywieniowe vs. nadmiary żywieniowe. Zaburzenia odżywiania się.	
lp.	<b>C - ćwiczenia / L - laboratorium:</b>	
<b>C1</b>	Rola żywienia w zachowaniu zdrowych i pięknych włosów. Składniki poprawiające stan skóry głowy i wspomagające wzrost włosów.	
<b>C2</b>	Rola minerałów i witamin w diecie klienta gabinetu trychologicznego. Woda i jej rola w zachowaniu zdrowej skóry głowy i włosów. Rodzaje i normy. Sposoby dostarczania.	

<b>C3</b>	Znaczenie antyoksydantów w pielęgnacji włosów i skóry. Superfood – omówienie przykładów i wartości odżywczej.
<b>C4</b>	Wpływ wybranych rodzajów diet na skórę głowy i włosów – zalety i wady najczęściej stosowanych diet.
<b>C5</b>	Wyliczanie zapotrzebowania kalorycznego.
<b>C6</b>	Elementarne zasady układania jadłospisu dla klienta gabinetu trychologicznego – case study.

**18. Zakładane efekty kształcenia:**

Nr efektu	<b>Efekt kształcenia - WIEDZA</b>
	Słuchacz, który zaliczył moduł:
<b>01</b>	zna rolę poszczególnych składników pokarmowych oraz witamin i minerałów w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu, z naciskiem na proces utrzymania prawidłowego stanu włosów i skóry.
<b>02</b>	zna i opisuje popularne diety, w tym również niekonwencjonalne, wraz ze wskazaniem oraz przeciwwskazaniami do ich stosowania.

Nr efektu	<b>Efekt kształcenia - UMIEJĘTNOŚCI</b>
	Słuchacz, który zaliczył moduł:
<b>03</b>	potrafi obliczyć zapotrzebowanie kaloryczne oraz na tej podstawie ułożyć prosty plan żywieniowy.
<b>04</b>	potrafi ocenić wartość odżywczą danego produktu, wie gdzie szukać danych dot. zawartości witamin, minerałów i energii.
<b>05</b>	identyfikuje najczęstsze błędy żywieniowe, wskazuje efekty zaniedbań w diecie. Przedstawia wpływ nawyków żywieniowych na samopoczucie oraz wygląd zewnętrzny człowieka.

Nr efektu	<b>Efekt kształcenia - KOMPETENCJE</b>
	Słuchacz, który zaliczył moduł:
<b>06</b>	jest świadomy konieczności ustawicznego podnoszenia swoich kompetencji.
<b>07</b>	dba o zdrowie swojego klienta i w razie konieczności kieruje go do odpowiedniego lekarza/specjalisty.

**19. Sposoby oceny:**

<b>F – formująca:</b> <b>P1-projekt do samodzielnego opracowania</b>	<b>P – podsumowująca:</b> <b>P4-zaliczenie na ocenę</b>
---	--

**20. Sposób weryfikacji efektów kształcenia:**

Nr efektu	Treści programowe	Sposób oceny
<b>01</b>	<b>W1-W2, C1-C3</b>	<b>P1, P4</b>
<b>02</b>	<b>W4, W5, C4</b>	<b>P1, P4</b>
<b>03</b>	<b>C5-C6</b>	<b>P1, P4</b>
<b>04</b>	<b>W1-W2, C1-C3</b>	<b>P1, P4</b>
<b>05</b>	<b>W4-W5</b>	<b>P1, P4</b>
<b>06</b>	<b>W1-W6, C1-C6</b>	<b>P1, P4</b>
<b>07</b>	<b>W1-W6, C1-C6</b>	<b>P1, P4</b>

**21. Warunek zaliczenia modułu:**

Opracowanie prostego jadłospisu dla osoby pozostającej pod stałą opieką trychologa – przypadek wskazany przez prowadzącego.

Dostateczny	Dostateczny plus	Dobry	Dobry plus	Bardzo dobry
Uzyskanie 50% liczby punktów z zaliczenia pisemnego	Uzyskanie 60-70% liczby punktów z zaliczenia pisemnego	Uzyskanie 71-80% liczby punktów z zaliczenia pisemnego	Uzyskanie 81-90% liczby punktów z zaliczenia pisemnego	Uzyskanie 91-100% liczby punktów z zaliczenia pisemnego

**22. Całkowity nakład pracy słuchacza potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia w godzinach oraz punktach ECTS:**

<b>Ogółem niestacjonarne</b>	<b>niestacjonarne</b>
<b>100 h</b>	<b>4 ECTS</b>
- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego	<b>0,8 ECTS [w tym 0,8 ECTS online]</b>

	- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy	<b>3,2 ECTS</b>	
<b>23. Wykaz literatury podstawowej</b> <i>(wykorzystywana podczas zajęć i studiowana samodzielnie przez słuchacza)</i>			
1. Bujko J., Podstawy dietetyki, Warszawa 2006. 2. Ciborowska H., Rudnicka A., Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, Warszawa 2007. 3. Gawęcki J., Hryniewiecki L., Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, Warszawa 2010. 4. Grzymisławski M., Gawęcki J., Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, Warszawa 2010.			
<b>24. Wykaz literatury uzupełniającej:</b>			
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. Konturek S., Podstawy fizjologii człowieka-układ trawienny, Kraków 2010. 5. Jarosz M., Normy żywienia dla populacji Polski, Warszawa 2017.			