

KARTA MODUŁU (sylabus)

1. Nazwa modułu: ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA DIETY W ASPEKCIE ZDROWIA I URODY CZŁOWIEKA		2. punkty ECTS
		2
		3. kod ECTS
		S/N2IKOS-O- ŻYWiSUP-IV
4. Kierunek studiów: Kosmetologia	5. Ścieżka kształcenia: -	
6. Semestr studiów: IV	7. Stopień: studia II stopnia	
8. Forma studiów: studia stacjonarne/ niestacjonarne	9. Język wykładowy: polski	
10. Status modułu: obligatoryjny	11. Sposób zaliczenia: zaliczenie	
12. Grupa: moduł z zakresu kształcenia ogólnego		
13. Forma zajęć	14. Metody dydaktyczne	15. Sposób realizacji zajęć
wykład	wykład z prezentacją multimedialną/ wykład konwersatoryjny	zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość
ćwiczenia: warsztatowe	ćwiczenia warsztatowe: analiza przypadków, praca w grupach, dyskusja, rozwiązywanie zadań	zajęcia prowadzone w salach dydaktycznych/ zajęcia prowadzone w salach komputerowych
16. Cele i zadania modułu:		
1. Nabycie przez studentów wiedzy z zakresu:		
a) biochemicznych uwarunkowań metabolizmu człowieka,		
b) klasyfikacji i charakterystyki grup żywności,		
c) zasad suplementacji.		
17. Wymagania formalne:		
1. Obecność na zajęciach organizowanych w formie ćwiczeń warsztatowych.		
2. Możliwość usprawiedliwienia nieobecności wyłącznie na podstawie zwolnienia lekarskiego.		
18. Wymagania wstępne:		
1. Posiadanie elementarnej wiedzy z zakresu zasad racjonalnego żywienia.		
19. Treści programowe:		
lp.	W - wykład / K - konwersatorium:	
W1	Fizjologiczne podstawy diety: trawienie i wchłanianie składników pokarmowych, wydalanie produktów przemiany materii, koordynacja i regulacja metabolizmu, podstawowa i całkowita przemiana materii.	
W2	Biochemiczne podstawy metabolizmu człowieka: gospodarka wodna ustroju, homeostaz energetyczny, bilans białek, bilans tłuszczów, bilans węglowodanów, rola składników mineralnych i witamin.	
W3	Charakterystyka grup żywności: pochodzenia roślinnego, pochodzenia zwierzęcego, przetworów, produktów mlecznych fermentowanych, naturalnych substancji przeciwutleniających.	
W4	Wpływ procesów technologicznych na wartość odżywczą i dietetyczną żywności. Substancje antyodżywcze i zanieczyszczenia występujące w żywności. Zasady suplementacji diety.	
W5	Zasady racjonalnego żywienia: podstawowe składniki odżywcze i ich źródła, zapotrzebowanie, normy żywienia i racje pokarmowe, ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia (wywiad, badania antropometryczne, badania laboratoryjne).	
W6	Żywienie człowieka w poszczególnych okresach jego życia: rozwój organizmu w okresie dojrzewania, ciąża i laktacja, starzenie się organizmu.	
W7	Wybrane alternatywne modele żywienia: wegetarianizm, laktoowo-wegetarianizm, semiwegetarianizm, dieta śródziemnomorska.	

W8	Witaminy, składniki mineralne, aminokwasy, enzymy, metabolity w suplementacji diety.	
lp.	C - ćwiczenia / L – ćwiczenia warsztatowe:	
L1	Określanie zapotrzebowania energetycznego, norm żywieniowych, racji pokarmowych dla wybranych grup ludzi.	
L2	Określanie wartości odżywczej i dietetycznej żywności.	
L3	Dobranie zrównoważonej diety i jadłospisu wynikającego z wybranego modelu żywienia.	
L4	Suplementy diety – dobieranie odpowiedniej suplementacji w zależności od stanu zdrowia.	
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	Efekt uczenia się - WIEDZA	
	Student, który zaliczył moduł:	
01	posiada wiedzę o fizjologicznych podstawach dietetyki oraz biochemicznych podstawach metabolizmu człowieka.	
Umiejętności: zdolność wykonywania zadań i rozwiązywania problemów właściwych dla dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej		
Nr efektu	Efekt uczenia się - UMIEJĘTNOŚCI	
	Student, który zaliczył moduł:	
02	potrafi wykorzystać nabytą wiedzę przy ocenie sposobu żywienia i stanu odżywienia klienta.	
03	potrafi wesprzeć w doborze zrównoważonej diety, wspomagającej zdrowie i urodę a w przypadku klientów z problemami zdrowotnymi wymagającymi specjalistycznej diety, potrafi podjąć współpracę z wyspecjalizowanym dietetykiem.	
04	potrafi ocenić wartość odżywczą żywności biorąc pod uwagę wpływ procesów technologicznych.	
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	Efekt uczenia się - KOMPETENCJE	
	Student, który zaliczył moduł:	
05	jest świadomy znaczenia swojej interdyscyplinarnej wiedzy w codziennej pracy, biorąc pod uwagę konieczność jej bieżącej weryfikacji przez osoby specjalizujące się w konkretnych dziedzinach.	
20a. Odniesienie modułowych efektów uczenia się do kierunkowych efektów uczenia się:		
Nr efektu modułowego		Symbol EKK
01		KK2P_W01
02		KK2P_U09
03		KK2P_U09
04		KK2P_U13
05		KK2P_K01
21. Sposoby oceny:		
F – formująca: F6–ocena bieżąca (za wykonanie ćwiczeń) F7-obecność na zajęciach organizowanych przy współpracy z przedstawicielami środowiska społeczno-gospodarczego		P – podsumowująca: P4 – zaliczenie na ocenę
22. Sposób weryfikacji efektów uczenia się:		
Nr efektu	Treści programowe	Sposób oceny
01	W1	P4
02	W2	P4
03	W5-W8, L1-L4	F6, F7, P4
04	W5-W8, L1-L4	F6, F7, P4
05	W3-W5, L2	F6, F7, P4
06	W1-W8, L1-L4	F6, F7, P4
23. Warunek zaliczenia modułu:		
Uzyskanie pozytywnych ocen za wykonywanie bieżących ćwiczeń. W przypadku końcowego zaliczenia pisemnego przyjmuje się określone progi procentowe:		

<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
50 h	50 h	2 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 0,96 ECTS online]
- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy		0,8 ECTS	1,04 ECTS

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

1. Contento I., Edukacja żywieniowa, Warszawa 2008.
2. Gawęcki J., Hryniewicki L., Żywnienie człowieka. Postawy nauki o żywieniu, Warszawa 2012.
3. Krauss H., Fizjologia żywienia, Warszawa 2019.
4. Ciborowska H., Rudnicka A., Dietetyka Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, Warszawa 2020.
5. Gawęcki J., Grzymisławski M., Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, Warszawa 2022.
6. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J., Normy żywienia dla populacji Polski, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2022.

26. Wykaz **literatury uzupełniającej**:

1. Biernat J., Żywnienie, a uroda, Wrocław, 2006.
2. Gertig H., Gawęcki J. Żywnienie człowieka – słownik terminologiczny, Warszawa 2007.
3. Czapski J., Górecka D., Żywność prozdrowotna – składniki i technologia, Poznań 2015.
4. Placek W., Dieta w chorobach skóry, Lublin 2015.
5. Skrypty dydaktyczne opracowane w ramach projektu dofinansowanego ze środków UE pt. Modyfikacja kierunku Kosmetologii w Wyższej Szkole Inżynierii i Zdrowia.