**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | 1012-8KOS1-B/C17.PRZD | |
| **Nazwa przedmiotu w języku** | polskim | **Podstawy Racjonalnego Żywienia Człowieka z Elementami Dietetyki**  ***The Basis of Rational Human Nutrition with Elements of Dietetics*** |
| angielskim |

1. **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1. Kierunek studiów** | Kosmetologia |
| **1.2. Forma studiów** | Stacjonarne |
| **1.3. Poziom studiów** | I stopnia licencjackie |
| **1.4. Profil studiów\*** | Praktyczny |
| **1.5. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu** | dr Małgorzata Makowska |
| **1.6. Kontakt** | malgorzata.makowska@ujk.edu.pl |

1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Język wykładowy** | Język polski |
| **2.2. Wymagania wstępne\*** | Posiadanie wiedzy z biologii człowieka na poziomie szkoły ponadgimnazjalnej ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień związanych z anatomią i fizjologią układu pokarmowego, biochemią i biofizyką składników pokarmowych oraz znajomość podstawowych substancji budujących organizm człowieka. |

1. **SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 1. **Forma zajęć** | | Wykład, ćwiczenia |
| * 1. **Miejsce realizacji zajęć** | | zajęcia prowadzone w pomieszczeniu dydaktycznym Filii w Sandomierzu UJK w Kielcach |
| * 1. **Forma zaliczenia zajęć** | | Zaliczenie z oceną: praca projektowa, zadania, końcowy test sprawdzający |
| * 1. **Metody dydaktyczne** | | Metody podawcze (wykład informacyjny), analiza prezentacji multimedialnych i materiałów audiowizualnych, dyskusja, wyjaśnianie zagadnień problemowych, prezentacja i analiza zadania projektowego |
| * 1. **Wykaz literatury** | **podstawowa** | 1. Gawęcki J. (red.) Żywienie człowieka. Podstawy nauki i żywieniu. PWN, Warszawa 2010 2. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. IŻŻ Warszawa 2016 3. Materiały przygotowane przez prowadzącego. |
| **uzupełniająca** | 1. Campbell T. C., Campbell II T. M. Nowoczesne zasady odżywiania. Wyd. Galaktyka. 2011. 2. Ciborowska H, Rudnicka A. Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2000,2004,2007 3. <http://www.izz.waw.pl/pl/> |

1. **CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

|  |
| --- |
| * 1. **Cele przedmiotu *(z uwzględnieniem formy zajęć)***   ***C.1.*** Dostarczenie studentowi podstawowej wiedzy dietetycznej oraz kształtowanie u niego umiejętności i kompetencji dotyczących rozumienia współczesnego stanu wiedzy oraz praktycznych wskazówek w dziedzinie prawidłowego żywienia człowieka oraz kształtowanie świadomości podkreślającej rolę żywienia w utrzymaniu równowagi organizmu (wykład/ćwiczenia).  ***C.2****.* Dostarczenie studentowi wiedzy i ukształtowanie u niego umiejętności rozumienia zasad fizjologii żywienia, w tym fizjologicznej roli poszczególnych składników pokarmowych oraz wartości odżywczej produktów spożywczych i ich udziału w realizacji potrzeb żywieniowych człowieka w różnych stanach fizjologicznych organizmu (wykład/ćwiczenia). |
| **4.2. Treści programowe *(z uwzględnieniem formy zajęć)***    **Wykład**   1. Cele i zadania nauki o żywieniu. Rola odżywiania. 2. Energetyka organizmu, źródła energii, wartość energetyczna pożywienia. (ang. Energetics of an organism, energy sources, energetic value of food – 1h) 3. Chronobiologia odżywiania się i budowa układów związanych z przyswajaniem pokarmu. 4. Trawienie i wchłanianie składników odżywczych oraz ich wpływ na zdrowie i wygląd człowieka. 5. Równowaga kwasowo-zasadowa organizmu. (ang.: Acid-base balance of an organism – 2h) 6. Piramida pokarmowa – składniki pokarmu i produkty spożywcze. (ang.: Food pyramid – elements of food and nutritional products – 2 h) 7. Elementy psychodietetyki, odżywianie a emocje, zdrowie i wygląd człowieka. 8. Dodatki do żywności, zanieczyszczenia i substancje antyodżywcze w żywności.   **Ćwiczenia** w tym 10 h e-learning w ramach projektu Okno na świat.   1. Dieta racjonalna a inne diety – ich wartość, zalecenia i przeciwwskazania. 2. Psychobiologiczne uwarunkowanie zaburzeń odżywiania. 3. Choroby cywilizacyjne dietozależne. 4. Analiza wartości wybranych diet (analiza projektu) cz. 1 5. Analiza wartości wybranych diet (analiza projektu) cz. 2 6. Analiza piramidy pokarmowej i świadome odżywianie się. (E-learning) 7. Normy żywieniowe, grupy żywności, zasady układania jadłospisu. (E-learning) 8. Dodatki do żywności i zatrucia pokarmowe. (E-learning) 9. Dietoterapia w chorobie nowotworowej. (E-learning) 10. Nadwaga i otyłość – czy to tylko problem dietetyczny. (E-learning) |

**4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Efekt** | | **Student, który zaliczył przedmiot** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Odniesienie do kierunkowych efektów  uczenia się** | | | | | | |  |
| w zakresie **WIEDZY:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| W01 | | Zna i rozumie kluczowe zagadnienia w zakresie składu, budowy i metabolizmu organizmu człowieka oraz zasad fizjologii żywienia. Zna i rozumie podstawowe metody analizy jakości poszczególnych grup produktów spożywczych i rozumie ich znaczenie. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | KOSP1\_W01 | | | | | | |  |
| W02 | | Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | KOSP1\_W12 | | | | | | |  |
| w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| U01 | | Potrafi wykorzystać posiadaną wiedzę oraz posiada niezbędne umiejętności w celu zaplanowania i poprowadzenia edukacji żywieniowej oraz posiada rozbudowaną umiejętność przygotowania prac pisemnych i wystąpień ustnych dotyczących zagadnień związanych z dietetyką w kontekście prowadzenia salonu kosmetologicznego. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | KOSP1\_U01 | | | | | | |  |
| U02 | | Potrafi wykorzystać posiadaną wiedzę i identyfikować potrzeby klienta. Potrafi określić wartość odżywczą pożywienia na podstawie tabel wartości odżywczej produktów spożywczych i typowych potraw oraz świadomie robić zakupy i przygotowywać posiłki. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | KOSP1\_U04 | | | | | | |  |
| w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| K01 | | Mając świadomość dynamicznego rozwoju współczesnej kosmetologii, rozumie potrzebę systematycznego doskonalenia zawodowego i jest gotów do podjęcia tych działań z wykorzystanie podstawowej wiedzy dietetycznej. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | KOSP1\_K01 | | | | | | |  |
| K02 | | Świadomy poziomu swojej wiedzy, zakresu umiejętności praktycznych oraz doświadczenia, wykazuje stalą gotowość do konsultacji ze specjalistami, a w szczególności z dietetykiem i psychodietetykiem. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | KOSP1\_K03 | | | | | | |  |
|  | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  |
|  | * 1. **Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Efekty przedmiotowe**  ***(symbol)*** | | **Sposób weryfikacji (+/-)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Zaliczenie**  **pisemne** | | | **Kolokwium** | | | **Projekt** | | | **Aktywność na zajęciach** | | | | **Praca własna** | | | | **Praca w grupie** | | | | | **Inne**  ***(*obecność*)*** | | | | |
|  | ***Forma zajęć*** | | | ***Forma zajęć*** | | | ***Forma zajęć*** | | | ***Forma zajęć*** | | | | ***Forma zajęć*** | | | | ***Forma zajęć*** | | | | | ***Forma zajęć*** | | | | |
|  | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | | *C* | *...* | *W* | | *C* | | *...* | *W* | | *C* | *...* | | |
|  | W01 | | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  | |  | ***+*** |  | |  | |  |  | | ***+*** |  | | |
|  | W02 | | **+** |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  | | **+** |  | | |
|  | U01 | | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  | |  | ***+*** |  | |  | |  |  | | ***+*** |  | | |
|  | U02 | |  |  |  | ***+*** |  |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  | |  | ***+*** |  | |  | |  |  | | ***+*** |  | | |
|  | K01 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  | |  |  |  | |  | |  |  | |  |  | | |
|  | K02 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  | |  |  |  | |  | |  |  | |  |  | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 1. **Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia** | | |
| **Forma zajęć** | **Ocena** | **Kryterium oceny** |
| **wykład (W)** | **3** | Zna podstawowe terminy dotyczące budowy i funkcjonowania przewodu pokarmowego oraz zasady promocji zdrowia, zdrowego trybu życia i prawidłowego odżywiania.  Zaliczenie testu końcowego na min. 50%. |
| **3,5** | Zna wybrane terminy dotyczące budowy i funkcjonowania przewodu pokarmowego oraz zasady promocji zdrowia, zdrowego trybu życia i prawidłowego odżywiania.  Zaliczenie testu końcowego na min. 61%. |
| **4** | Zna większość terminów dotyczących budowy i funkcjonowania przewodu pokarmowego oraz zasady promocji zdrowia, zdrowego trybu życia i prawidłowego odżywiania.  Zaliczenie testu końcowego na min. 71%. |
| **4,5** | Zna niemal wszystkie terminy dotyczące budowy i funkcjonowania przewodu pokarmowego oraz zasady promocji zdrowia, zdrowego trybu życia i prawidłowego odżywiania. Zaliczenie testu końcowego na min. 81%. |
| **5** | Zna wszystkie wymagane terminy dotyczące budowy i funkcjonowania przewodu pokarmowego oraz zasady promocji zdrowia, zdrowego trybu życia i prawidłowego odżywiania.  Zaliczenie testu końcowego na min. 91%. |
| **ćwiczenia (C)\*** | **3** | Zna podstawowe zasady, lecz nie potrafi samodzielnie wykonać podstawowego jadłospisu dla osoby zdrowej. Rozumie, ale nie zna skutków stosowania różnych rodzajów diet i ich wpływu na stan skóry i organizmu.  Obecność i aktywność na zajęciach. Zaliczenie projektu końcowego i zadań na min. 51%. |
| **3,5** | Zna podstawowe zasady i potrafi z pomocą wykonać podstawowy jadłospis dla osoby zdrowej. Rozumie, ale z trudem identyfikuje skutki stosowania różnych rodzajów diet i ich wpływu na stan skóry i organizmu. Potrafi sformułować podstawowe zalecenia dietetyczne, istotne dla klienta.  Obecność i aktywność na zajęciach. Zaliczenie projektu końcowego i zadań na min. 61%. |
| **4** | Zna większość zasad i potrafi z niewielką pomocą wykonać prawidłowy jadłospis dla osoby zdrowej i w podstawowych jednostkach chorobowych. Potrafi wskazać podstawowe zalety i wady różnych diet. Potrafi sformułować podstawowe zalecenia dietetyczne, istotne dla klienta profilaktycznie i przy niektórych problemach kosmetologicznych.  Obecność i aktywność na zajęciach. Zaliczenie projektu końcowego i zadań na min. 71%. |
| **4,5** | Zna większość zasad i potrafi samodzielnie wykonać prawidłowy jadłospis dla osoby zdrowej i w podstawowych jednostkach chorobowych. Potrafi wskazać większość zalet i wad różnych diet. Potrafi wskazać podstawowe zalety i wady różnych diet. Potrafi sformułować podstawowe zalecenia dietetyczne, istotne dla klienta profilaktycznie i przy większości problemów kosmetologicznych.  Obecność i aktywność na zajęciach. Zaliczenie projektu końcowego i zadań na min. 81%. |
| **5** | Zna niemal wszystkie zasady i potrafi samodzielnie wykonać prawidłowy zróżnicowany jadłospis dla osoby zdrowej i w typowych jednostkach chorobowych. Potrafi wskazać niemal pełen zestaw zalet i wad różnych diet. Potrafi sformułować podstawowe zalecenia dietetyczne, istotne dla klienta profilaktycznie i przy większości problemów kosmetologicznych.  Obecność i aktywność na zajęciach. Zaliczenie projektu końcowego i zadań na min. 91%. |

1. **BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** | |
| **Studia**  **stacjonarne** | **Studia**  **niestacjonarne** |
| *LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/* | ***40*** | ***30*** |
| *Udział w wykładach* | 15 | 15 |
| *Udział w ćwiczeniach, ~~konwersatoriach, laboratoriach~~* | 25 (w tym 10 EL) | 15 (w tym 10 EL) |
| *SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/* | ***20*** | ***50*** |
| *Przygotowanie do wykładu* | 5 | 15 |
| *Przygotowanie do ćwiczeń, ~~konwersatorium, laboratorium~~* | 5 | 15 |
| *Przygotowanie do ~~egzaminu~~/kolokwium* | 5 | 10 |
| *Opracowanie prezentacji multimedialnej* | 5 | 10 |
| ***ŁĄCZNA LICZBA GODZIN*** | ***50*** | ***50*** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **3** | **3** |

***Przyjmuję do realizacji*** *(data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)*

*............................................................................................................................*