

SYLABUS

Diety alternatywne

Informacje podstawowe

Jednostka organizacyjna: Wydział Profilaktyki i zdrowia	Rok akademicki 2026/2027		
Kierunek studiów: Kosmetologia	Rok studiów/ semestr Rok II; sem. 4		
Poziom kształcenia: Studia pierwszego stopnia Poziom kwalifikacji PRK: VI	Kod przedmiotu: K -kierunkowy /P -podstawowy / H-humanistyczny/ <u>W- do wyboru</u>		
Odniesienie do efektów uczenia się na poziomie 6 wskazanych w uniwersalnych charakterystykach poziomów PRK: P6U_W; P6U_W; P6U_O			
Forma studiów: niestacjonarne	Statut przedmiotu: do wyboru		
Profil studiów: praktyczny	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się: Zaliczenie na ocenę		
Dyscypliny: Nauki o zdrowiu/ Nauki medyczne	Liczba punktów ECTS: 2		
Koordynator przedmiotu:			
Prowadzący zajęcia:			
Wymagania wstępne: Przed przystąpieniem do realizacji przedmiotu student powinien posiadać wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne z zakresu podstawy programowej szkoły podstawowej i średniej- przedmiot Biologia oraz studiów: Kosmetologia, Dermatologia			
Założenia i cele dla przedmiotu: Wprowadzenie do zagadnień dotyczących żywienia człowieka zdrowego i chorego. Zapoznanie z podstawowymi składnikami pokarmowymi, ich normami, zasadami racjonalnego żywienia oraz z rodzajami diet, a szczególnie ich wpływu na stan skóry.			
Efekty uczenia się dla przedmiotu			
Efekty w zakresie:	Odniesienie do efektów uczenia się na poziomie 6 charakterystyk pierwszego stopnia PRK	Kierunkowe efekty uczenia się	Metody weryfikacji
Wiedzy- Student zna i rozumie:			

cechy diet alternatywnych i wyjaśnia ich wpływ na zdrowie i funkcjonowanie organizmu człowieka; zna podstawowe cechy diety: wegetariańskiej, makrobiotycznej, ajurwedyjskiej, lakotowegetariańskiej, owowegetariańskiej, wegańskiej, Ornisha; wady i zalety diet alternatywnych (diety Atkinsa, Kwaśniewskiego i Dukana, Paleo, Montignaca, Southbeach, Kliniki Mayo); najważniejsze cechy diet monoskładnikowych i wymienia ich wady i zalety; diety zgodne z grupą krwi i wyjaśnia ich wpływ na zdrowie i funkcjonowanie organizmu; charakterystyczne cechy diet regionalnych	P6S_WK	K_W25	Kolokwium (test zamknięty+ pytania otwarte)
---	--------	-------	---

Umiejętności- Student potrafi:

dokonać obliczeń PPM i CPM	P6S_UK P6S_UW P6S_UO	K_U29 K_U30	Ćwiczenie z kartą pracy
analizować jakość diet regionalnych i ocenia ich wpływ na zdrowie organizmu człowieka; porównać cechy diet bezmięsnych i monoskładnikowych i przewidywać ich wpływ na funkcjonowanie organizmu człowieka; oceniać jakość alternatywnych diet wysokobiałkowych i diet zgodnych z grupą krwi; komponować jadłospisy za pomocą programu żywieniowego			

Kompetencje społecznych- Student jest gotów do:

kształtowania postaw odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.	P6S_KK P6S_KR	K_K08	obserwacja pracy studenta;
---	------------------	-------	----------------------------

Bilans punktów ECTS

Szacowany nakład pracy

Forma	Liczba godzin		Liczba punktów ECTS	
	Sem 3	Sem 4	Sem 3	Sem 4
Wykład	-	20	-	1
Ćwiczenia	-	-	-	-
Seminarium	-	-	-	-
Praca własna studenta	-	30	-	1
Łączny nakład pracy studenta	50		2	
Liczba godzin kontaktowych	20			
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	-		-	

Kryteria oceny

Kryteria oceny pracy etapowej	Ocena niedostateczna (2,0)- student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się; student powinien gruntownie powtórzyć całość materiału	poniżej 50%
	Ocena dostateczna (3,0)- student osiągnął efekty w stopniu dostatecznym; praca spełnia minimalne kryteria	50,5-60%
	Ocena dość dobra (3,5)- student osiągnął efekty w stopniu dość dobrym; praca zadowalająca, ale ze znaczącymi (istotnymi) brakami	60,5-70%
	Ocena dobra (4,0)- student osiągnął efekty w stopniu dobrym; praca dobra jednak z szeregiem zauważalnych błędów	70,5-80%
	Ocena ponad dobra (4,5)- student osiągnął efekty w stopniu ponad dobrym; praca powyżej przeciętnej nielicznymi błędami	85,5-90%
	Ocena bardzo dobra (5,0)- student osiągnął efekty w stopniu bardzo dobrym; praca wskazująca na opanowanie wymaganej wiedzy z dopuszczeniem jedynie drugorzędnych błędów	90,5-100%

Kryteria oceny karty pracy	Ocena niedostateczna (2,0)- student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się; praca nie spełnia minimum wymagań lub nie została przygotowana	poniżej 60%
	Ocena dostateczna (3,0)- student osiągnął efekty w stopniu dostatecznym; praca spełnia minimalne kryteria	60-68%
	Ocena dość dobra (3,5)- student osiągnął efekty w stopniu dość dobrym; pracę cechują liczne braki wymagające uzupełnienia	68,5-76%
	Ocena dobra (4,0)- student osiągnął efekty w stopniu dobrym; w pracy występują zauważalne błędy	76,5-84%
	Ocena ponad dobra (4,5)- student osiągnął efekty w stopniu ponad dobrym; praca powyżej przeciętnej nielicznymi błędami	84,5-92%
	Ocena bardzo dobra (5,0)- student osiągnął efekty w stopniu bardzo dobrym; praca przedstawiająca temat w sposób wyczerpujący z ewentualnymi drugorzędnymi błędami	92,5-100%

Literatura

Literatura obowiązkowa	Klonowska J., Krzysztof L., Krzystyniak, Nowe trendy w dietetyce, Medyk 2021
Literatura dodatkowa	H. Ciborowska, A. Rudnicka Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka, PZWL, Warszawa 2014 Czasopisma: Polish Journal of nutrition, Współczesna dietetyka

Treści programowe

L.P.	Treści programowe	Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin
SEMESTR 4			
1	Wprowadzenie do zajęć. Nauka o żywieniu człowieka; Test –Jak się odżywiam?	Wykład	2
2	Zapotrzebowanie energetyczne organizmu. Podstawowe składniki odżywcze (białka, węglowodany, tłuszcze). Błonnik pokarmowy- znaczenie zdrowotne; źródła żywieniowe.	Wykład	3
3	Zakwaszenie organizmu. Woda-znaczenie w diecie. Bilans wodny. Spożycie wody a stan skóry.	Wykład	3
4	Cechy diet alternatywnych. Dieta wegetariańska a wegańska.	Wykład	3
5	Cechy diet alternatywnych. Dieta Dukana, Paleo, Montignaca, Southbeach, Kliniki Mayo, Ornisha, Kwaśniewskiego.	Wykład	3
6	Charakterystyka diet monoskładnikowych. Diety regionalne.	Wykład	3
7	Diety zgodne z grupą krwi i wyjaśnia ich wpływ na zdrowie i funkcjonowanie organizmu; charakterystyczne cechy diet regionalnych.	Wykład	3