

SYLABUS

Żywienie człowieka zdrowego i chorego

Informacje podstawowe

| | | | |
|--|---|-------------------------------|--------------------|
| Jednostka organizacyjna: Wydział Profilaktyki i zdrowia | Rok akademicki 2024/2025 | | |
| 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 | | | |
| 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 drugiego stopnia PRK | Kierunkowe efekty uczenia się | Metody weryfikacji |
| Wiedzy- Student zna i rozumie: | | | |

| | | | |
|--|--------|-------|------------------------------------|
| rodzaje składników pokarmowych i ich wpływ na zdrowie i stan skóry człowieka, opisać zasady racjonalnego żywienia, scharakteryzować rodzaje diet | P6S_WK | K_W25 | Kolokwium (test zamknięty/otwarty) |
|--|--------|-------|------------------------------------|

Umiejętności- Student potrafi:

Potrafi dokonać obliczeń PPM i CPM; potrafi dokonać obliczeń podaży poszczególnych składników żywieniowych. Potrafi ocenić wartość odżywczą diety na podanym przykładzie. Potrafi dokonywać korekty w sposobie żywienia.

P6S_UK
P6S_UW
P6S_UO

K_U29

Ćwiczenie z kartą pracy

dobierać dietę jako wsparcie leczenia wybranych jednostek chorobowych skóry; zweryfikować sposób żywienia osób z wybranymi jednostkami chorób dermatologicznych.

K_U29

Kompetencji społecznych- Student jest gotów do:

kształtowania postaw odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.

P6S_KK
P6S_KR

K_K7

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 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; praca zadowalająca, ale ze znaczącymi (istotnymi) brakami | 68,5-76% |
| | Ocena dobra (4,0)- student osiągnął efekty w stopniu dobrym; praca dobra jednak z szeregiem zauważalnych błędów | 76,5-84% |
| | Ocena ponad dobra (4,5)- student osiągnął efekty w stopniu ponad dobrym; praca powyżej przeciętnej nielicznymi błędami | 85,5-92% |
| | Ocena bardzo dobra (5,0)- student osiągnął efekty w stopniu bardzo dobrym; praca wskazująca na opanowanie wymaganej wiedzy z dopuszczeniem jedynie drugorzędnych błędów | 92,5-100% |
| Kryteria oceny ćwiczenia pisemnego | Ocena niedostateczna (2,0)- student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się; praca nie spełnia minimum wymagań lub nie została przygotowana | 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; pracę cechują liczne braki wymagające uzupełnienia | 60,5-70% |

| | | | |
|-------------------------------|--|--------------------------------|----------------------|
| | Ocena dobra (4,0)- student osiągnął efekty w stopniu dobrym; w pracy występują zauważalne błędy | 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 przedstawiająca temat w sposób wyczerpujący z ewentualnymi drugorzędnymi błędami | 90,5-100% | |
| Literatura | | | |
| Literatura obowiązkowa | Joanna Klonowska , Krzysztof L. Krzystyniak, Nowe trendy w dietetyce, Medyk 2021 Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. H. Ciborowska, A. Rudnicka ; Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014 | | |
| Literatura dodatkowa | Żywnienie człowieka: podstawy nauki o żywieniu. Cz.1 ; Gawęcki J, Warszawa 2010 Tabele składu i wartości odżywczej żywności Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K. ; Warszawa 2005 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). Błonnik pokarmowy- znaczenie zdrowotne; żywieniowe źródła. | Wykład | 3 |
| 3 | Podstawowe składniki odżywcze (tłuszcze). Wielonienasycone kwasy tłuszczowe i ich wpływ na skórę. | Wykład | 3 |
| 4 | Zakwaszenie organizmu. | Wykład | 3 |
| 5 | Zależność stanu skóry od diety. Dieta a skóra tłusta/trądzikowa. | Wykład | 3 |
| 6 | Dieta a skóra z AZS i łuszczycą. | Wykład | 3 |
| 7 | Dieta jako wsparcie zabiegów medycyny estetycznej. | Wykład | 3 |