

**I**  
**KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)- WZÓR II**  
**Opis przedmiotu**

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	PODSTAWY ŻYWIENIA Z ELEMENTAMI DIETETYKI	
1012/P/I/ST/B1.13			FUNDAMENTALS OF NUTRITION AND ELEMENTS OF DIETETICS	
Język wykładowy		jęz. polski		
Rok akademicki		2022-2023		
Kierunek w zakresie		Kosmetologia		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		II		
Przynależność do grupy zajęć		B1. Grupa zajęć kierunkowych – obowiązkowych		
Status przedmiotu		obowiązkowy		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	15[h]	3 ECTS
		Ćwiczenia	30[h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Służy teoretycznemu i praktycznemu przygotowaniu do wykonywania zawodu kosmetologa		2 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu kosmetologa		... ECTS
	z dyscypliną	Nauki o zdrowiu		3 ECTS
Forma nauczania		Zajęcia tradycyjne zorganizowane w Uczelni lub zajęcia prowadzone w formie zdalnej		
Wymagania wstępne		Podstawy wiedzy z biologii i biochemii.		
Jednostka prowadząca		Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu		
Koordynator		Profesor Małgorzata Katarzyna Kowalska		
Adres strony internetowej pjo		<a href="http://www.wnminoz.uthrad.pl">www.wnminoz.uthrad.pl</a>		
Adres e-mail, telefon koordynatora		m.kowalska@uthrad.pl		

**EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

Cel kształcenia:	Celem kształcenia jest zapoznanie studentów z wiadomościami z zakresu prozdrowotnego odżywiania się i prawidłowego wyboru bezpiecznej żywności
Treści programowe:	<p><b>Wykłady (15 h)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykład wstępny – szczegółowa prezentacja zakresu tematycznego przedmiotu; omówienie zasad zaliczenia przedmiotu; sprawy organizacyjne (1h)</li> <li>• Zasady prawidłowego żywienia (1h)</li> <li>• Podział składników pokarmowych, wartość odżywcza i ich znaczenie dla organizmu (4h)</li> <li>• Charakterystyka produktów żywnościowych (1h)</li> <li>• Normy żywienia i wyżywienia (1h)</li> <li>• Cele i zadania edukacji żywieniowej (1h)</li> <li>• Choroby związane z żywnością, żywieniem i odżywianiem (1h)</li> <li>• Prebiotyki i probiotyki – ich znaczenie, wartość odżywcza (1h)</li> <li>• Dodatki do żywności (1h)</li> <li>• Jakość, bezpieczeństwo żywności i żywienia, źródła informacji o zagrożeniach żywności (2h)</li> <li>• Kolokwium pisemne obejmujące wybrane zagadnienia teoretyczne przekazane na wykładach (1h)</li> </ul> <p><b>Ćwiczenia (30h)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zajęcia organizacyjne – omówienie problematyki ćwiczeń, podział studentów na zespoły, uzgodnienie harmonogramu ćwiczeń (1).</li> <li>• Tabele składu produktów spożywczych jako źródło informacji o ich wartości odżywczej (1).</li> <li>• Charakterystyka i znaczenie głównych składników żywności z uwzględnieniem charakterystyki produktów spożywczych w których składniki te występują - dyskusja (8h).</li> <li>• Ćwiczenia w zakresie określania dobowego zapotrzebowania na energię i podstawowe składniki odżywcze (4h)</li> <li>• Obliczenia dotyczące ilości określonego produktu spożywczego ile należy go spożyć, aby pokryć dobowe zapotrzebowanie na: a/ energię, b/ białko, c/ tłuszcz d/ węglowodany - dyskusja studentów. (4h)</li> <li>• Ocena i rola produktów spożywczych ze względu na zawartość błonnika pokarmowego, witamin, mikro i makroelementów (2).</li> <li>• Ćwiczenia w zakresie benchmarkingu produktów spożywczych oraz analiza informacji o wartości odżywczej produktów spożywczych umieszczanych na etykietach ich opakowań – dyskusja i analiza uzyskanych wyników (4).</li> <li>• Ocena żywienia i zasady układania jadłospisów (4).</li> <li>• Zaliczenie (2)</li> </ul>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Wykład: metody podające – wykład informacyjny, metody problemowe – wykład konwersatoryjny z aktywnym uczestnictwem studentów w dyskusji nad wybranym tematem; podczas realizacji wykładów stosowanie technik multimedialnych;</p> <p>Ćwiczenia – ćwiczenia rachunkowe, prezentacje; metody aktywizujące – dyskusja, przygotowanie sprawozdań i raportów z ćwiczeń.</p>
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Zaliczenie przedmiotu uzyskuje student, który osiągnął wymagane efekty kształcenia. Zaliczenie przedmiotu oznacza uzyskanie ocen pozytywnych ze wszystkich form zajęć przypisanych do danego przedmiotu, a tym samym pozwala na zdobycie określonej dla tego przedmiotu liczby punktów ECTS. Zaliczenie wykładów odbywa się w formie testu (min 51% punktów), obejmującego zagadnienia teoretyczne omawiane na zajęciach. Aby móc przystąpić do testu, konieczne jest uzyskanie zaliczenia z ćwiczeń.</p> <p>Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest: przygotowanie i przedstawienie sprawozdań ze wszystkich ćwiczeń oraz aktywny udział w zajęciach.</p>

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny

	(W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:				
W1	Zna budowę organizmu człowieka oraz rozumie prozdrowotny wpływ żywności na poszczególne funkcje organizmu.	K_WG02+++	wykład, ćwiczenia	zaliczenie na ocenę	sprawdzian pisemny, sprawozdanie z ćwiczeń
W2	Zna i rozumie najważniejsze problemy z zakresu dietytyki i żywienia człowieka oraz zna ich powiązanie z innymi dyscyplinami naukowymi.	K_WG06++	wykład, ćwiczenia	zaliczenie na ocenę	sprawdzian pisemny, sprawozdanie z ćwiczeń
W3	Zna i rozumie zasady promocji zdrowia oraz zdrowego trybu życia.	K_WK14+++	wykład, ćwiczenia	zaliczenie na ocenę	sprawdzian pisemny, sprawozdanie z ćwiczeń
U1	Potrafi przygotować pisemny raport z wyników własnych działań (badań) lub danych źródłowych.	K_UW04+++	ćwiczenia	zaliczenie na ocenę	sprawozdanie z ćwiczeń
U2	Potrafi prezentować w formie ustnej wyniki własnych działań (badań) lub danych źródłowych.	K_UK10+++	ćwiczenia	zaliczenie na ocenę	sprawozdanie z ćwiczeń
U3	Potrafi planować i organizować pracę indywidualną oraz w zespole	K_UO15+++	ćwiczenia	zaliczenie na ocenę	sprawozdanie z ćwiczeń
U4	Potrafi samodzielnie planować i realizować samodzielne uczenie się przez całe życie	K_UU17++	wykład, ćwiczenia	zaliczenie na ocenę	sprawdzian pisemny, sprawozdanie z ćwiczeń
K1	Jest gotów do uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych.	K_KO03++	wykład, ćwiczenia	zaliczenie na ocenę	sprawdzian pisemny, sprawozdanie z ćwiczeń

Stopień osiągnięcia kierunkowych efektów uczenia się: *np.: K\_WG01 ..., ...*

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawy nauki o żywieniu człowieka. Przewodnik do ćwiczeń. Roszkowski W. (red.) Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2005.</li> <li>2. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Tabele wartości odżywczej żywności. Wydawnictwo IŻŻ, Warszawa 1998.</li> <li>3. Gawęcki J. Hryniewiecki L Żywnienie człowieka, t. I, PWN, Warszawa 2007</li> <li>4. Gawęcki J. Hryniewiecki L Żywnienie człowieka, t. II, PWN, Warszawa 2007</li> <li>5. Gawęcki J. (red.): Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo PWN, Warszawa 2010.</li> <li>6. Gertig Henryk, Przysławski Juliusz „Bromatologia – zarys nauki o żywności i żywieniu”. PZWL Warszawa 2006.</li> </ol>	
Literatura uzupełniająca: Wybrane artykuły z czasopism naukowych: Recent Trends in Food Science & Technology Articles, Trends in Food Science & Technology; Nutrients, Polish Journal of Food Nutrition Sciences, Przemysł Spożywczy, Chłodnictwo, Przemysł Piekarski i Cukierniczy, Żywność Nauka Technologia Jakość. Pomoce naukowe: rzutnik multimedialny.	

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS			
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w wykładach	X	X	15 h
Udział w ćwiczeniach	X	X	30 h
Udział w konsultacjach	2 h	X	X
Przygotowanie do wykładów / ćwiczeń Przygotowanie do zaliczenia	X	28h	
Summaryczne obciążenie pracą studenta	2h / 0,1 ECTS	28 h/1,1 ECTS	45h / 1,8 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	3 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi
-----------------------------

