

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 1012.7.KOS1.B/C15.PD

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: **Propedeutika dietetyki**

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: **Propaedeutics of dietetics**

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) w systemie studiów

1.1. Kierunek studiów	Kosmetologia
1.2. Forma studiów	Studia stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia
1.4. Profil studiów	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu (zajęć)	dr n. rol. Kamila Sobaś
1.6. Kontakt	kamila.sobas@ujk.edu.pl

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Biologia, chemia, fizjologia

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

3.1. Forma zajęć	Wykłady, ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Pomieszczenia dydaktyczne Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Wykład: zaliczenie z oceną Ćwiczenia: zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład: informacyjny z prezentacją multimedialną, konwersatoryjny Ćwiczenia: praca indywidualna, praca w grupie - opracowanie zadania problemowego
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Gawęcki J. Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo PWN, Warszawa, 2022. 2. Jarosz M. Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu. IŻŻ, Warszawa, 2017.
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Rychlik E, Stoś K, Charzewska J, Mojska H. Normy żywienia dla populacji Polski. NPZ - PZH, Warszawa, 2024. 2. Ostrowska L. Dietetyka – kompendium. PZWL, Warszawa, 2020. 3. Zalewska-Janowska A, Czerwonogrodzka-Senczyna A. Żywnienie w chorobach skóry. PZWL, Warszawa, 2024.

4. Cele, treści i efekty uczenia się

4.1.Cele przedmiotu (zajęć)

Wykłady

- **C1.** Przekazanie wiedzy nt. roli pożywienia i składników pokarmowych w zaspokajaniu potrzeb żywieniowych człowieka
- **C2.** Przekazywanie wiedzy nt. wpływ prawidłowej diety na stan zdrowia.

Ćwiczenia

- **C1.** Nabycie umiejętności prawidłowego doboru produktów w żywieniu ludzi w

różnym wieku i ocena sposobu ich żywienia.

- **C2.** Nabycie umiejętności planowania diet prozdrowotnych.
- **C3.** Nabycie umiejętności opracowywania zaleceń żywieniowych w prewencji chorób skóry.

4.2.Treści programowe

Wykłady

Cele i zadania nauki o żywieniu człowieka. Węglowodany, tłuszcze, białka: makroskładniki energetyczne w zbilansowanej diecie. Mikroskładniki w zbilansowanych posiłkach: witaminy, składniki mineralne, fitozwiązki. Źródła energii zawartej w pożywieniu. Znaczenie wody w żywieniu. Produkty spożywcze jako źródło składników odżywczych. Normy żywienia stosowane w Polsce i zasady planowania żywienia. Wpływ zbilansowanej diety na stan skóry.

Ćwiczenia

Oszacowanie podstawowej przemiany materii (PPM) organizmu człowieka oraz całkowitej przemiany materii (CPM) z wykorzystaniem współczynników aktywności fizycznej. Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia. Profilaktyka żywieniowa, z uwzględnieniem zapotrzebowania na podstawowe składniki pokarmowe. Wpływ diety na procesy starzenia skóry oraz choroby skóry.

4.3.Efekty uczenia się realizowane w ramach przedmiotu (zajęć)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Student, który zaliczył przedmiot (zajęć)	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
------------------------------	---	---

w zakresie wiedzy:

W01	Zna rolę składników pokarmowych w organizmie człowieka, wskazuje skutki ich niedoborów lub nadmiarów.	KOS1P_W07
W02	Zna wpływ prawidłowej diety na stan zdrowia i wygląd zewnętrzny.	KOS1P_W14

w zakresie umiejętności:

U01	Potrafi udzielić podstawowe porady żywieniowe.	KOS1P_U05
U02	Wyznacza rekomendowane spożycie energii i podstawowych składników pokarmowych.	KOS1P_U16

w zakresie kompetencji społecznych:

K01	Potrafi taktownie zasugerować potrzebę konsultacji specjalistycznej.	KOS1P_K02
-----	--	-----------

4.4.Sposoby weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Kolokwium	Projekt zadanie problemowe	Praca w grupie	Aktywność na zajęciach
------------------------------	-----------	----------------------------	----------------	------------------------

*

Forma zajęć

1: \ 2:	W	C	L	W	C	L	W	C	...	W	C	...
W01	+				+			+				+
W02	+							+				+
U01	+				+			+		+	+	+
U02	+				+			+		+	+	+
K01					+			+		+	+	

Adnotacja. 1: forma zajęć; 2: efekty uczenia się

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć:

WYKŁAD (W)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	Uzyskanie 61-68% maksymalnej liczby punktów z kolokwium.
3,5	Uzyskanie 69-76% maksymalnej liczby punktów z kolokwium.
4,0	Uzyskanie 77-84% maksymalnej liczby punktów z kolokwium.
4,5	Uzyskanie 85-92% maksymalnej liczby punktów z kolokwium.
5,0	Uzyskanie 93-100% maksymalnej liczby punktów z kolokwium.

Forma zajęć:

ĆWICZENIA (C)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	Uzyskanie 61-68% maksymalnej liczby punktów z projektu, sprawozdań z poszczególnych ćwiczeń i ocenionej pracy własnej oraz aktywności studenta.
3,5	Uzyskanie 69-76% maksymalnej liczby punktów z projektu, kolokwium, sprawozdań z poszczególnych ćwiczeń i ocenionej pracy własnej oraz aktywności studenta.
4,0	Uzyskanie 77-84% maksymalnej liczby punktów z projektu, kolokwium, sprawozdań z poszczególnych ćwiczeń i ocenionej pracy własnej oraz aktywności studenta.
4,5	Uzyskanie 85-92% maksymalnej liczby punktów z projektu, kolokwium, sprawozdań z poszczególnych ćwiczeń i ocenionej pracy własnej oraz aktywności studenta.
5,0	Uzyskanie 93-100% maksymalnej liczby z projektu, sprawozdań z poszczególnych ćwiczeń i ocenionej pracy własnej oraz aktywności studenta.

5. Bilans punktów ECTS – nakład pracy studenta

Kategoria	Obciążenie studenta: studia stacjonarne	Obciążenie studenta: studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)	30	20
Udział w wykładach	15	10
Udział w ćwiczeniach	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	20	30
Przygotowanie do ćwiczeń	10	15
Przygotowanie do wykładu	10	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50

PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęć)	2	2
----------------------------------	---	---

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

.....