

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 1012.4.KOS2.B/C.DIE

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: **Dietetyka**

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: **Dietetics**

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) w systemie studiów

1.1. Kierunek studiów	Kosmetologia
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
1.4. Profil studiów	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	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	Podstawy biologii, podstawy chemii, fizjologia, podstawy żywienia człowieka

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: opracowanie zadania problemowego
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	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. Czerwonogrodzka-Senczyzna A, Zalewska-Janowska A. Żywienie w chorobach skóry. PZWL, 2024.
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Gawęcki J. Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo PWN, Warszawa, 2022. 2. Włodarek D, Lange E. Współczesna Dietoterapia. PZWL, 2022.

4. Cele, treści i efekty uczenia się

4.1. Cele przedmiotu (zajęć)

Wykłady

- **C1.** Przekazywanie wiedzy nt. składników odżywczych i ich znaczenia w żywieniu.
- **C2.** Przekazywanie wiedzy nt. znajomości zasad prawidłowego żywienia szczególnie w aspekcie zdrowia i urody.

Ćwiczenia

- **C1.** Przekazanie studentom praktycznych umiejętności w zakresie planowania jadłospisu, jego oceny ilościowej i jakościowej.
- **C2.** Przekazanie studentom umiejętności praktycznych w zakresie opracowania odpowiednich diet (szczególnie redukujących masę ciała) oraz zdolności do krytycznej oceny diet alternatywnych.
- **C3.** Przekazanie studentom umiejętności opracowywania wybranych zaleceń żywieniowych dla pacjenta z chorobami skóry.

4.2. Treści programowe

Wykłady

Białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy, składniki mineralne – rola żywieniowa, skutki niedoboru i nadmiaru, zapotrzebowanie na składniki odżywcze, wartość energetyczna żywności. Składniki odżywcze szczególnie ważne dla prawidłowego wyglądu włosów, skóry i paznokci. Przeciwtleniacze – charakterystyka, źródła występowania w żywności. Dodatkowe (nieodżywcze) składniki żywności (barwniki, substancje smakowe i zapachowe, konserwanty) – aspekty zdrowotne. Żywność nowej generacji. Charakterystyka diet alternatywnych. Żywnienie w wybranych chorobach metabolicznych. Wpływ diety na procesy starzenia skóry. Rola żywienia w wybranych chorobach skóry. Dieta w chorobach alergicznych i o podłożu autoimmunologicznym.

Ćwiczenia

Wpływ diety na procesy starzenia skóry oraz choroby skóry. Zasady planowania jadłospisów i metody ich oceny. Opracowanie listy produktów zalecanych i przeciwwskazanych diet w wybranych chorobach dermatologicznych. Produkty spożywcze będące źródłem związków o właściwościach przeciwutleniających. Rola żywienia w wybranych chorobach skóry. Analiza wybranych prac w języku obcym z uwzględnieniem treści programowych.

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

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

w zakresie wiedzy:

W01	Ma wiedzę o żywność. Zna skutki błędów w odżywianiu.	KOS2P_W08
W02	Wyjaśnia rolę składników pokarmowych w organizmie człowieka i wskazuje skutki ich niedoborów lub nadmiarów, oraz posiada wiedzę na temat dodatków do żywności.	KOS2P_W11

w zakresie umiejętności:

U01	Wyznacza rekomendowane spożycie energii i podstawowych składników pokarmowych i układu prawidłowy jadłospis dla osób o różnych potrzebach żywieniowych.	KOS2P_U08
U02	Potrafi udzielać porad w zakresie trybu życia, diet i stosowanych kosmetyków sprzyjających poprawie wyglądu skóry.	KOS2P_U09

w zakresie kompetencji społecznych:

K01	Posiada świadomość dynamicznego rozwoju współczesnej kosmetologii – rozumie potrzebę ustawicznego doskonalenia zawodowego również w dietoterapii.	KOS2P_K04
K02	Organizuje podział pracy w zespole, współpracuje z kolegami z zespołu przy sporządzaniu sprawozdania.	KOS2P_K07

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

Sposób weryfikacji (+/-)

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

*

Forma zajęć

1: \ 2:	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01	+				+			+				
W02	+							+				

U01	+				+			+		+	+	
U02	+				+			+		+	+	
K01					+			+		+	+	
K02					+			+			+	

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. Obecność zgodnie z regulaminem studiów.
3,5	Uzyskanie 69-76% maksymalnej liczby punktów z kolokwium. Obecność zgodnie z regulaminem studiów.
4,0	Uzyskanie 77-84% maksymalnej liczby punktów z kolokwium. Obecność zgodnie z regulaminem studiów.
4,5	Uzyskanie 85-92% maksymalnej liczby punktów z kolokwium. Obecność zgodnie z regulaminem studiów.
5,0	Uzyskanie 93-100% maksymalnej liczby punktów z kolokwium. Obecność zgodnie z regulaminem studiów.

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. Obecność zgodnie z regulaminem studiów.
3,5	Uzyskanie 69-76% maksymalnej liczby punktów z projektu, kolokwium, sprawozdań z poszczególnych ćwiczeń i ocenionej pracy własnej oraz aktywności studenta. Obecność zgodnie z regulaminem studiów.
4,0	Uzyskanie 77-84% maksymalnej liczby punktów z projektu, kolokwium, sprawozdań z poszczególnych ćwiczeń i ocenionej pracy własnej oraz aktywności studenta. Obecność zgodnie z regulaminem studiów.
4,5	Uzyskanie 85-92% maksymalnej liczby punktów z projektu, kolokwium, sprawozdań z poszczególnych ćwiczeń i ocenionej pracy własnej oraz aktywności studenta. Obecność zgodnie z regulaminem studiów.
5,0	Uzyskanie 93-100% maksymalnej liczby z projektu, sprawozdań z poszczególnych ćwiczeń i ocenionej pracy własnej oraz aktywności studenta. Obecność zgodnie z regulaminem studiów.

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 wykładu -kolokwium	10	15
Przygotowanie do ćwiczeń -kolokwium	5	10
Przygotowanie prac samodzielnych	5	5
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	2	2

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

.....