

KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE						
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ						
Kierunek studiów:		Kosmetologia				
Poziom studiów:		pierwszego stopnia				
Profil studiów:		praktyczny				
Forma studiów:		stacjonarne/niestacjonarne				
Nazwa modułu:		Podstawy żywienia człowieka				
Rodzaj modułu:		obowiązkowy				
Język wykładowy:		Język polski				
Rok studiów:	1	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:				
Semestr:	2	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS ogółem:	3	20/14		20/12		
Forma zaliczenia:		Zaliczenie z oceną				
Wymagania wstępne:		Wiedza ogólna, wiedza z przedmiotu podstawy chemii.				
II. CELE KSZTAŁCENIA						
Cele kształcenia:						
Cel 1: Zapoznanie studenta z zasadami racjonalnego żywienia, rolą poszczególnych makro i mikroelementów oraz wpływem nieprawidłowej diety na organizm człowieka.						
III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW						
Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:			Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji	
wiedzy:						
1.	Rozumie wpływ zachowań zdrowotnych i sposobu odżywiania się na żywe organizmy, definiuje przyczyny chorób dietozależnych oraz skutki niedoborów pokarmowych.			K1K_W05	Pisemny test wiedzy	
2.	Posiada wiedzę w zakresie budowy, funkcji biologicznych, wpływu nadmiaru i niedoboru węglowodanów, lipidów, białek, kwasów nukleinowych, hormonów, witamin oraz makro i mikroelementów na organizm człowieka.			K1K_W06	Pisemny test wiedzy, kolokwium	
umiejętności:						
1.	Wskazuje zasady prawidłowego żywienia oraz zalecenia żywieniowe wspomagającą wygląd skóry i jej wytworów.			K1K_U22	Pisemny test wiedzy	
kompetencji społecznych:						
1.	Propaguje zdrowy styl życia i zasady żywienia wpływające pozytywnie na stan skóry i przydatków.			K1K_K05	Ocena zadania praktycznego, obserwacja postaw studenta	
IV. TREŚCI PROGRAMOWE						
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)						
Wykład						
Kod	Tematyka zajęć					Liczba godzin S/N
Wykład 1	Białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy, składniki mineralne, woda – rola żywieniowa, zawartość, skutki niedoboru i nadmiaru, zapotrzebowanie, wartość energetyczna żywności. Normy zapotrzebowania na składniki odżywcze dla różnych grup ludności. Trawienie.					4/3
Wykład 2	Przemiana materii i energii u człowieka, bilans energetyczny, nadwaga i otyłość, wskaźniki i zapobieganie, pomiary antropometryczne.					4/3

Wykład 3	Przeciwutleniacze - charakterystyka, źródła występowania w żywności. Składniki odżywcze szczególnie ważne dla prawidłowego wyglądu włosów, skóry i paznokci.	4/3
Wykład 4	Zasady żywienia różnych grup ludności.	4/2
Wykład 5	Żywienie w wybranych chorobach skóry: trądzik, łuszczyca, cellulit, oparzenia. Rola kosmetologa w edukacji żywieniowej klienta i współpraca z dietetykiem.	4/3
Ćwiczenia		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S/N
Ćwiczenia 1	Pomiary antropometryczne, pomiar i wyliczenia wskaźników masy prawidłowej, nadwagi, otyłości. Pomiary za pomocą impedancji i interpretacja wyników.	4/3
Ćwiczenia 2	Dieta wspomagająca wygląd skóry. Rola antyoksydantów w diecie w kontekście potrzeb skóry i przydatków.	4/3
Ćwiczenia 3	Błędy żywieniowe i ich przyczyny (wadliwe przyzwyczajenia, nieprawidłowe upodobania, złe tradycje).	4/2
Ćwiczenia 4	Zasady planowania i ocena jadłospisów.	4/2
Ćwiczenia 5	Diety wykluczające oraz wpływ niedoborów poszczególnych składników pokarmowych na organizm człowieka.	4/2
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE		
1. Metody kształcenia: wykład informacyjny, wykład konwersatoryjny, ćwiczenia przedmiotowe 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne: projektor/tablica multimedialna, tabele i zalecenia żywieniowe		
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU		
1. Sposób zaliczenia: zaliczenie z oceną 2. Formy zaliczenia: pisemny test wiedzy, kolokwium, aktywność podczas zajęć, ocena zadania praktycznego, obserwacja postaw studenta 3. Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określone są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się		
VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA		
Kategoria		Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)		40/26
Udział w wykładach		20/14
Udział w innych formach zajęć (ćwiczenia)		20/12
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)		35/49
Przygotowanie do wykładu		5/10
Przygotowanie do innych form zajęć (ćwiczenia)		10/15
Przygotowanie do egzaminu		-
Przygotowanie do zaliczenia innych form zajęć (ćwiczenia)		20/24
Łączna liczba godzin		75
Punkty ECTS za modul		3
VIII. ZALECANA LITERATURA		
Literatura podstawowa: 1. Kolanowski W. Podstawy żywienia człowieka (eBook) Uniwersytet Przyrodniczo Humanistyczny w Siedlcach 3, 2018. PDF (Watermark). 2. Jabłoński M. Vademecum żywienia człowieka. Medyk 2016.		
Literatura uzupełniająca: 1. Gertig H, Przysławski J. Bromatologia Zarys nauki o żywności i żywieniu. PZWL Wydawnictwo Lekarskie Warszawa, 1, 2022. 2. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL. Warszawa 2014. 3. Jarosz M. (red.): Żywienie wpływ na zdrowie człowieka. PZWL, Warszawa 2014.		