KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE							
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU							
Kierunek studiów:		**KOSMETOLOGIA**					
Poziom studiów:		studia pierwszego stopnia					
Profil studiów:		praktyczny					
Forma studiów:		niestacjonarne					
Nazwa modułu:		**Podstawy żywienia człowieka**					
Rodzaj modułu:		Moduł kształcenia kierunkowego					
Język wykładowy:		Język polski*					
Rok studiów:	1	**Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:**					
Semestr:	2	Wykład	Ćwiczenia				
Liczba punktów ECTS ogółem:	**3**	12	16				
Forma zaliczenia:		Zaliczenie z oceną					
Wymagania wstępne:		Wiedza ogólna, wiedza z przedmiotu podstawy chemii.					

II. CELE KSZTAŁCENIA
Cele kształcenia:
Cel 1: Zapoznanie 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		
Efekt uczenia się	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych
	wiedzy:	
W01	rozumie wpływ zachowań zdrowotnych i sposobu odżywiania się na żywe organizmy, definiuje przyczyny chorób dietozależnych oraz skutki niedoborów pokarmowych.	K1K_W05
W02	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
	umiejętności:	
U01	wskazuje zasady prawidłowego żywienia oraz zalecenia żywieniowe wspomagającą wygląd skóry i jej wytworów.	K1K_U22
	kompetencji społecznych:	
K01	propaguje zdrowy styl życia i zasady żywienia wpływające pozytywnie na stan skóry i przydatków.	K1K_K05

IV. TREŚCI PROGRAMOWE		
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałam na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)		
Wykład		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin N
w1	Zapoznanie z treścią modułu. 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
w2	Przemiana materii i energii u człowieka, bilans energetyczny, nadwaga i otyłość, wskaźniki i zapobieganie, pomiary antropometryczne.	2
w3	Przeciwutleniacze - charakterystyka, źródła występowania w żywności. Składniki odżywcze szczególnie ważne dla prawidłowego wyglądu włosów, skóry i paznokci.	2
w4	Zasady żywienia różnych grup ludności.	2

w5	Żywienie w wybranych chorobach skóry: trądzik, łuszczyca, cellulit, oparzenia. Rola kosmetologa w edukacji żywieniowej klienta i współpraca z dietetykiem.	2

Ćwiczenia

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin N
ćw1	Przedstawienie regulaminu pracowni. Prezentacja narzędzi do pomiarów antropometrycznych. .	2
ćw2	Pomiary antropometryczne, pomiar i wyliczenia wskaźników masy prawidłowej, nadwagi, otyłości. Ćwiczenia.	4
ćw3	Ćwiczenia: pomiary za pomocą impedancji i interpretacja wyników.	2
ćw4	Dieta wspomagająca wygląd skóry. Rola antyoksydantów w diecie w kontekście potrzeb skóry i przydatków.	2
ćw5	Błędy żywieniowe i ich przyczyny (wadliwe przyzwyczajenia, nieprawidłowe upodobania, złe tradycje).	2
ćw6	Zasady planowania i ocena jadłospisów. Diety wykluczające oraz wpływ niedoborów poszczególnych składników pokarmowych na organizm człowieka.	4

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. **Metody kształcenia:**
Wykład: wykład informacyjny i problemowy.
Ćwiczenia: metoda problemowa, studium przypadku,ćwiczenia praktyczne, metoda sytuacyjna
2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:
• Prezentacja multimedialna, tablica, sprzęt antropometryczny, tabele i zalecenia żywieniowe.

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

1. Formy zaliczenia:
Wykład: zaliczenie z oceną
Ćwiczenia: zaliczenie z oceną

2.Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:
Wykład:
• pisemny test wiedzy - kryteria oceny: • 51% - 60% - ocena dostateczna, • 61% - 70% - ocena dostateczna plus, • 71%-80% - ocena dobra, • 81%-90% - ocena dobra plus, • 91%-100% - ocena bardzo dobra
• obserwacja i ocena postaw studenta

Ćwiczenia:
• realizacja zadań w trybie indywidualnym i zespołowym, zaangażowanie podczas ćwiczeń, określony zakres pracy i czas realizacji, zwięzły opis celu, realizacji i podsumowanie zadania, udział czynny w dyskusji, wnioski z praktycznym uwzględnieniem zdobytych umiejętności
• obserwacja i ocena postaw studenta

3. **Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne** określane 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)	28
Udział w wykładach	12
Udział w ćwiczeniach	16
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	
Przygotowanie do wykładu	5
Przygotowanie do ćwiczeń	5
Przygotowanie do egzaminu	20
Przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	17
Łączna liczba godzin	75
Punkty ECTS za moduł	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.

Na kierunkach studiów, na których obowiązują standardy kształcenia oraz odrębne przepisy określone przez właściwego ministra, karty modułów powinny także uwzględniać powyższe uregulowania

*należy odpowiednio wypełnić

** należy wpisać formę/formy przypisane do modułu określone w programie studiów (ćwiczenia, seminarium, konwersatorium, lektorat, laboratorium, warsztat, projekt, zajęcia praktyczne, zajęcia terenowe, zajęcia wychowania fizycznego, praktyka zawodowa, inne)