**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | 1012.4.KOS2.B/C.DIET |
| **Nazwa przedmiotu w języku** | polskim | ***Dietetyka******Dietetics*** |
| angielskim |

1. **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1. Kierunek studiów** | Kosmetologia |
| **1.2. Forma studiów** | Studia stacjonarne/ niestacjonarne |
| **1.3. Poziom studiów** | Studia drugiego stopnia  |
| **1.4. Profil studiów\*** | Praktyczny |
| **1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu**  | dr Kamila Sobaś |
| **1.6. Kontakt**  | kamila.sobas@ujk.edu.pl |

1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Język wykładowy** | Polski/angielski (2 godziny wykład) |
| **2.2. Wymagania wstępne\*** | Podstawy biologii, podstawy chemii, fizjologia, podstawy żywienia człowieka |

1. **SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. **Forma zajęć**
 | Wykład, ćwiczenia |
| * 1. **Miejsce realizacji zajęć**
 | Pomieszczenia dydaktyczne UJK |
| * 1. **Forma zaliczenia zajęć**
 | Wykład: zaliczenie z ocenąĆwiczenia: zaliczenie z oceną |
| * 1. **Metody dydaktyczne**
 | Wykład: informacyjny z prezentacją multimedialną, konwersatoryjnyĆwiczenia: opracowanie zadania problemowego |
| * 1. **Wykaz literatury**
 | **podstawowa** | 1. Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (red.): Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. Wyd. PZWL, Warszawa, 2012.2. CiborowskaH., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL. Warszawa, 2014.3. Wieczorek-Chełmińska Z.: Diety niskoenergetyczne. PZWL, Warszawa, 2010. |
| **uzupełniająca** | 1. Iwanow K, Kunachowicz H, Nadolna I. Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014.2. Wieczorek-Chełmińska Z.: Nowoczesna dietetyczna książka kucharska. PZWL, Warszawa 2014.3. Gawęcki J., Roszkowski W. (red.): Żywienie człowieka a zdrowie publiczne. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2012.4. http://www.ispad.org/page/NutritionGuidelines |

1. **CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

|  |
| --- |
| * 1. **Cele przedmiotu *(z uwzględnieniem formy zajęć)***

**Wykład****C1.**Zrozumienie wiedzy na temat składników odżywczych i ich znaczenia w żywieniu.**C2.**Znajomość 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. |
| * 1. **Treści programowe *(z uwzględnieniem formy zajęć)***

**Wykład**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. Znaczenie wody w żywieniu. Przeciwutleniacze – charakterystyka, źródła występowania w żywności. Dodatkowe (nieodżywcze) składniki żywności (barwniki, substancje smakowe i zapachowe, konserwanty) – aspekty zdrowotne. Żywność nowej generacji. Charakterystyka diet alternatywnych. Żywienie w wybranych chorobach metabolicznych. Normy żywienia i wyżywienia. Wpływ diety na procesy starzenia skóry. Rola żywienia w wybranych chorobach skóry. Dieta w chorobach alergicznych i o podłożu autoimmunologicznym (np.: dieta w pokrzywce, dieta w atopowym zapaleniu skóry (AZS)). Eating disorders. **Ćwiczenia**Normy żywienia i wyżywienia. Podział produktów spożywczych na grupy, charakterystyka wartości odżywczej poszczególnych grup produktów, wskaźniki jakości żywieniowej, produkty zamienne. Wpływ procesów technologicznych na jakość żywności. Zasady planowania jadłospisów i metody ich oceny. Opracowanie listy produktów zalecanych i przeciwwskazanych diet w wybranych chorobach metabolicznych. Wpływ diety na procesy starzenia skóry oraz choroby skóry. Produkty spożywcze będące źródłem związków o właściwościach przeciwutleniających. Rola żywienia w wybranych chorobach skóry. Analiza wybranych prac w języku obcym z uwzględnieniem treści programowych. |

* 1. **Przedmiotowe efekty uczenia się**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Efekt**  | **Student, który zaliczył przedmiot** | **Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się** |
| w zakresie **WIEDZY:** |
| W01 | Potrafi charakteryzować żywność jako źródło składników pokarmowych i wskazuje 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 układa 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 |

|  |
| --- |
| * 1. **Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia**
 |
| **Efekty przedmiotowe*****(symbol)*** | **Sposób weryfikacji (+/-)** |
| **Kolokwium**  | **Aktywność na zajęciach** | **Praca** **w grupie** | **Inne zaliczenie praktyczne** |
| ***Forma zajęć*** | ***Forma zajęć*** | ***Forma zajęć*** | ***Forma zajęć*** |
| *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* |
| W01 | *+* | *-* |  | *+* | *-* |  | *-* | *-* |  | *-* | *-* |  |
| W02 | *+* | *-* |  | *+* | *-* |  | *-* | *-* |  | *-* | *-* |  |
| U01 | *-* | *+* |  | *-* | *+* |  | *-* | *+* |  | *-* | *+* |  |
| U02 | *-* | *+* |  | *-* | *+* |  | *-* | *+* |  | *-* | *+* |  |
| K01 | *-* | *-* |  | *-* | *+* |  | *-* | *-* |  | *-* | *+* |  |
| K02 | *-* | *-* |  |  | *+* |  | *-* | *+* |  | *-* | *+* |  |

|  |
| --- |
| * 1. **Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się**
 |
| **Forma zajęć** | **Ocena** | **Kryterium oceny** |
| **wykład (W)** | **3** | 61-68% pkt. uzyskanych z kolokwium i aktywności na zajęciach. Obecność zgodnie z regulaminem studiów. |
| **3,5** | 69-76%pkt. uzyskanych z kolokwium i aktywności na zajęciach. Obecność zgodnie z regulaminem studiów. |
| **4** | 77-84% pkt. uzyskanych z kolokwium i aktywności na zajęciach. Obecność zgodnie z regulaminem studiów. |
| **4,5** | 85-92% pkt. uzyskanych z kolokwium i aktywności na zajęciach. Obecność zgodnie z regulaminem studiów. |
| **5** | 93-100% pkt. uzyskanych z kolokwium i aktywności na zajęciach. Obecność zgodnie z regulaminem studiów. |
| **ćwiczenia (C)** | **3** | 61-68% pkt. uzyskanych z dyskusji, ćwiczeń praktycznych (zakończonego sprawozdaniem) i kolokwium. Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów.Udział w pracy w grupie. |
| **3,5** | 69-76%pkt. uzyskanych z dyskusji, ćwiczeń praktycznych (zakończonego sprawozdaniem) i kolokwium. Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów. Udział w pracy w grupie. |
| **4** | 77-84% pkt. uzyskanych z dyskusji, ćwiczeń praktycznych (zakończonego sprawozdaniem) i kolokwium. Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów. Udział w pracy w grupie. |
| **4,5** | 85-92% pkt. uzyskanych z kolokwium i aktywności na zajęciach. Obecność zgodnie z regulaminem studiów pkt. uzyskanych z dyskusji, ćwiczeń praktycznych (zakończonego sprawozdaniem) i kolokwiumObecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów. Udział w pracy w grupie. |
| **5** | 93-100% i więcej pkt. uzyskanych z dyskusji, ćwiczeń praktycznych (zakończonego sprawozdaniem) i kolokwium.Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów. Udział w pracy w grupie. |

1. **BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** |
| **Studia****stacjonarne** | **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 kolokwium z wykładów | 10 | 15 |
| Przygotowanie do ćwiczeń praktycznych, kolokwium | 5 | 10 |
| Przygotowanie prac samodzielnych | 5 | 5 |
| **ŁĄCZNA LICZBA GODZIN** | **50** | **50** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **2** | **2** |

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

 *............................................................................................................................*