

Karta opisu zajęć - Sylabus

Państwowa Wyższa Szkoła Techniczno-Ekonomiczna im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu

I. INFORMACJE PODSTAWOWE

| | | |
|---|---|--|
| Nazwa zajęć: C33a Zasady prawidłowego żywienia i dietetyka | Cykl kształcenia: 2021-2024 | Data aktualizacji sylabusa: 30.09.2023 |
| Nazwa kierunku studiów, poziom i profil kształcenia: Kosmetologia, studia pierwszego stopnia, profil praktyczny | | |
| Język wykładowy: Polski | Rodzaj zajęć: Zajęcia kształcenia kierunkowego | |
| Rok studiów: III | Semestr: V | |
| Liczba punktów ECTS przypisana zajęciom: 5 | Koordynator zajęć Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail: mgr Eliza Szyszko eliza.szyszko@pwste.edu.pl | |
| Jednostka organizacyjna: Instytut Ochrony Zdrowia | Prowadzący zajęcia Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail: mgr Eliza Szyszko eliza.szyszko@pwste.edu.pl | |

FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ I LICZBA GODZIN

Ogólna liczba godzin zajęć dydaktycznych na studiach stacjonarnych i niestacjonarnych z podziałem na formy:

| Studia stacjonarne | | Studia niestacjonarne | |
|---------------------|----|-----------------------|--|
| Wykład: | 30 | Wykład: | |
| Ćwiczenia: | - | Ćwiczenia: | |
| Laboratorium: | - | Laboratorium: | |
| Lektorat: | - | Lektorat: | |
| Projekt: | - | Projekt: | |
| Zajęcia praktyczne: | 30 | Zajęcia praktyczne: | |
| Seminarium: | - | Seminarium: | |
| Zajęcia terenowe: | - | Zajęcia terenowe: | |
| Praktyki: | - | Praktyki: | |
| Inna forma (jaka): | - | Inna forma (jaka): | |
| RAZEM: | 60 | RAZEM: | |

II. INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

Wymagania wstępne i dodatkowe:

podstawy biologii z genetyką i biochemii – kurs I rok studiów, student ma wiedzę z zakresu fizjologii – kurs I rok studiów.

Cel (cele) kształcenia dla zajęć:

zapoznanie studentów z zasadami prawidłowego żywienia, które zmniejszają ryzyko chorób dietozależnych oraz sposobem funkcjonowania układu pokarmowego. Omówiony zostanie wpływ czynników środowiskowych na funkcjonowanie organizmu człowieka. W trakcie zajęć student nabędzie umiejętność oceny sposobu żywienia.

Efekty uczenia się określone dla zajęć

| <p>Efekty uczenia się określone dla zajęć w kategorii wiedza, umiejętności oraz kompetencje społeczne oraz metody weryfikacji efektów uczenia się</p> <p>UWAGA:</p> <p>Dzielimy efekty uczenia się określone dla zajęć na kategorie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Określone dla zajęć efekty uczenia się nie muszą obejmować wszystkich trzech kategorii i zależą od formy zajęć.</p> | | | | |
|--|---|---|---------------|---|
| Symbol efektów uczenia się określonego dla zajęć* | | Po zakończeniu zajęć i potwierdzeniu osiągnięcia efektów uczenia się, student w kategorii: | | |
| Wiedzy - zna i rozumie | | | | |
| C33a_01 | | zna podstawowe pojęcia z zakresu żywienia człowieka oraz konsekwencje z niedoboru i nadmiaru składników pokarmowych | | |
| C33a_02 | | umie dokonać podstawowej porady dotyczącej zasad racjonalnego żywienia | | |
| Umiejętności - potrafi | | | | |
| C33a_03 | | potrafi dokonać podstawowej oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia | | |
| C33a_04 | | umie dokonać podstawowej oceny objawów niedoboru niektórych składników pokarmowych | | |
| Kompetencje społecznych - jest gotów do | | | | |
| C33a_05 | | poznawania podstawowych potrzeby żywieniowych różnych grup ludności | | |
| C33a_06 | | przedstawiania współczesnych trendów w dietetyce | | |
| <p>UWAGA!</p> <p>Zaleca się, aby w zależności od liczby godzin zajęć, liczba efektów uczenia się zawierała się w przedziale: 3-7, ale są to wartości umowne.</p> | | | | |
| TREŚCI PROGRAMOWE I ICH ODNIESIENIE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OKREŚLONYCH DLA ZAJĘĆ | | | | |
| Treści programowe (uszczegółowione, zaprezentowane z podziałem na poszczególne formy zajęć, tj. wykład, ćwiczenia, laboratoria, projekty, seminaria i inne): | | | | |
| Symbol treści programowych | Opis treści programowych | Forma zajęć | Liczba godzin | Odniesienie do efektów uczenia się określonych dla zajęć (symbol efektów uczenia się) |
| | | wykład | | |
| TP-01 | Węglowodany – rola w żywieniu człowieka. Budowa i podział węglowodanów. Źródła pokarmowe. Katabolizm i anabolizm. | wykład | 3 | C33a_01, C33a_03, C33a_04, C33a_05 |
| TP-02 | Podział białek, budowa, charakterystyka. Katabolizm i anabolizm składników odżywczych. | wykład | 3 | C33a_01, C33a_03, C33a_04, C33a_05 |
| TP-03 | Lipidy, źródła. Rola kwasów tłuszczowych NNKT. Katabolizm i anabolizm lipidów. | wykład | 4 | C33a_01, C33a_03, C33a_04, C33a_05 |
| TP-04 | Wykorzystanie w kosmetologii węglowodanów, białek, lipidów. | wykład | 4 | C33a_01, C33a_04 |
| TP-05 | Witaminy – występowanie, zapotrzebowanie i ich rozpuszczalność. | wykład | 4 | C33a_01, C33a_03, C33a_04, C33_05 |

| | | | | |
|-------|--|---------------------------|---|------------------------------------|
| TP-06 | Składniki mineralne, mikroelementy, wykorzystywanie w kosmetologii. | wykład | 4 | C33a_01, C33a_03, C33a_04, C33a_05 |
| TP-07 | Żywność genetycznie modyfikowana, dodatki do żywności | wykład | 4 | C33a_01, C33a_04 |
| TP-08 | Metody oceny jadalnościsów | wykład | 4 | C33a_02, C33a_04 |
| | | zajęcia praktyczne | | |
| TP-09 | Żywność człowieka, budowa układów związanych z przyswajaniem pokarmu | zajęcia praktyczne | 2 | C33a_01 |
| TP-10 | Trawienie i wchłanianie składników pokarmowych | zajęcia praktyczne | 2 | C33a_01 |
| TP-11 | Wartość energetyczna pożywienia, potrzeby energetyczne | zajęcia praktyczne | 3 | C33a_01, C33a_04, C33a_05 |
| TP-12 | Zaburzenia związane z odżywianiem się | zajęcia praktyczne | 3 | C33a_01, C33a_04, C33a_05 |
| TP-13 | Normy żywienia w Polsce i Unii Europejskiej | zajęcia praktyczne | 2 | C33a_01, C33a_04 |
| TP-14 | Podział produktów spożywczych | zajęcia praktyczne | 3 | C33a_01, C33a_04 |
| TP-15 | Zasady planowania i oceny żywienia różnych grup społecznych | zajęcia praktyczne | 3 | C33a_02, C33a_05 |
| TP-16 | Żywność dzieci, młodzieży, osób dorosłych | zajęcia praktyczne | 3 | C33a_02, C33a_05, C33a_06 |
| TP-17 | Żywność kobiet w ciąży i karmiących | zajęcia praktyczne | 3 | C33a_02, C33a_05, C33a_06 |
| TP-18 | Żywność osób starszych | zajęcia praktyczne | 3 | C33a_02, C33a_05, C33a_06 |
| TP-19 | Żywność w otyłości | zajęcia praktyczne | 3 | C33a_02, C33a_05, C33a_06 |

ZALECANA LITERATURA (w tym pozycje w języku obcym)

Literatura podstawowa (powinna być dostępna dla studenta w uczelnianej bibliotece):

Ciborowska Helena, Rudnicka Anna: Dietetyka: żywienia zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2018. Wyd 4.

Kunachowicz Hanna, Czarnowska-Misztal Elżbieta, Turlejska Halina: Zasady żywienia człowieka. Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa, 2004.

Literatura uzupełniająca:

Promocja zdrowia i żywność w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym / redakcja naukowa Tadeusz Kasperczyk i Dariusz Mucha. Monografia nr 2, Krakowska Wyższa Szkoła Promocji Zdrowia, 2014

Luboś Sobotka i in.: Podstawy żywienia klinicznego: edycja czwarta. Krakowskie Wydawnictwo Scientifica, Kraków 2013

III. INFORMACJE DODATKOWE

Odniesienie efektów uczenia się określonych dla zajęć i treści programowych do form zajęć i metod oceniania

| Symbol efektu uczenia się określonego dla zajęć | Symbol treści programowych realizowanych w trakcie zajęć | Formy zajęć i metody dydaktyczne prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych efektów uczenia się * | Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się przypisanych do zajęć # |
|---|--|---|--|
| | Wiedza | wykład | |
| C33a_01, C33a_02 | TP-01 - TP-08 | wykład podający | egzamin – test jedno/wielokrotnego wyboru |
| | Umiejętności | ćwiczenia, laboratorium, projekt, zajęcia praktyczne | |
| C33a_03, C33a_04 | TP-09 - TP-19 | zajęcia praktyczne oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy | Dyskusja, prezentacja, sprawozdanie, zaliczenie na ocenę |
| | Kompetencje społeczne | ćwiczenia, laboratorium, projekt, zajęcia praktyczne | |
| C33a_05, C33a_06 | TP-09 - TP-19 | zajęcia praktyczne oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy | Dyskusja, obserwacja |

Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla zajęć, powinny być zróżnicowane w zależności od kategorii, tj. inne dla kategorii wiedza i inne dla kategorii umiejętności i kompetencje społeczne.

Dla wykładu:

* np. wykład podający, wykład problemowy, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy

np. egzamin ustny, test, prezentacja, projekt

Zaleca się podanie przykładowych zadań (pytań) służących weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla zajęć.

BILANS PUNKTÓW ECTS

OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (godziny)

| Forma aktywności | Liczba godzin * |
|--|-----------------|
| Godziny zajęć (według harmonogramu) z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia | 60 |
| Praca własna studenta | 40 |
| SUMA GODZIN: | 100 |

OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (punkty ECTS)

| | | Liczba punktów ECTS | |
|--|--|---------------------|---|
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS PRZYPIŚANYCH DO ZAJĘĆ | Praca studenta wymagająca bezpośredniego kontaktu z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia | Ogółem: 5 | 3 |
| | Praca własna studenta | | 2 |

* godziny lekcyjne, czyli 1 godz. oznacza 45 min;

OPIS PRACY WŁASNEJ STUDENTA:

Praca własna studenta musi być precyzyjnie opisana, uwzględniając charakter praktyczny zajęć. Należy podać symbol efektu uczenia się, którego praca własna dotyczy oraz metody weryfikacji efektów uczenia się stosowane w ramach pracy własnej. Przykładowe formy aktywności: (1) przygotowanie do zajęć, (2) opracowanie wyników, (3) czytanie wskazanej literatury, (4) napisanie raportu z zajęć, (5) przygotowanie do egzaminu, opracowanie projektu.

1. przygotowanie do zajęć
2. czytanie wskazanej literatury
3. przygotowanie do egzaminu

KRYTERIA OCENIANIA

Ocena kształtująca:

Forma i warunki zaliczenia zajęć praktycznych (i pracy własnej studenta związanej z tą formą zajęć)

- 1) Obecność na zajęciach zgodna z Regulaminem studiów
- 2) Przygotowanie do zajęć
- 3) Udzielanie odpowiedzi na zadane pytania
- 4) Udział w dyskusji
- 5) Zrealizowanie sprawozdań/raportów z zajęć
- 6) Prezentacja na temat wskazany przez prowadzącego
- 7) Zaliczenie końcowe na ocenę

zaliczenie:

ocena niedostateczna 2,0 niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

ocena dostateczna 3,0 zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami

ocena dość dobra 3,5 zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami

ocena dobra 4,0 dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

ocena ponad dobra 4,5 bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

ocena bardzo dobra 5,0 znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

Ocena podsumowująca:

Forma i warunki zaliczenia wykładów (i pracy własnej studenta)

- 1) Obecność na wykładach zgodna z Regulaminem studiów.
- 2) Egzamin pisemny – test, w semestrze V - w sesji zimowej, obejmujący tematy wykładowe
- 3) Uzyskanie z egzaminu pisemnego oceny pozytywnej – co najmniej dostatecznej (min. 51% punktów poprawnych odpowiedzi)

Kształtowanie oceny podsumowującej na podstawie punktacji uzyskanej z egzaminu pisemnego:

< 51% - ocena niedostateczna 2,0

51 - 60 % - ocena 3,0

61 – 70 % - ocena 3,5

71 – 80 % - ocena 4,0

81 – 90 % - ocena 4,5

91 – 100 % - ocena 5,0

INFORMACJA O PRZEWIDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA B-LEARNINGU

INFORMACJA O PRZEWIDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA E-LEARNINGU

Możliwe jest prowadzenie wykładów z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w trybie synchronicznym przy użyciu aplikacji Microsoft Teams.

.....
(data, podpis Koordynatora
odpowiedzialnego za zajęcia)

.....
(data, podpis Dyrektora Instytutu/
Kierownika Jednostki Międzyinstytutowej)

.....
(data, podpis Kierownika Zakładu)

*Uwaga:
Karta opisu zajęć (sylabus) musi być dostępna dla studenta.*