

Karta opisu zajęć - Sylabus

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

I. INFORMACJE PODSTAWOWE

| | | | |
|--|---------------------------|---|--|
| Nazwa zajęć: F46a Zasady prawidłowego żywienia i dietetyka | | Cykl kształcenia: 2022/2023 | |
| Nazwa kierunku studiów, poziom i profil kształcenia: | | Kosmetologia studia pierwszego stopnia, profil praktyczny | |
| Język wykładowy: | Polski / Angielski | | |
| Rok studiów: III | Semestr: V | Koordynator zajęć | |
| Liczba punktów ECTS przypisana zajęciom: | 4 | Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail: Małgorzata Kochman, dr malgorzata.kochman@pansjar.edu.pl | |
| Jednostka organizacyjna: Instytut Ochrony Zdrowia | | | |

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: | 15 | Wykład: | |
| Ćwiczenia: | 15 | Ćwiczenia: | |
| Laboratorium: | | Laboratorium: | |
| Lektorat: | | Lektorat: | |
| Projekt: | | Projekt: | |
| Zajęcia praktyczne: | 15 | Zajęcia praktyczne: | |
| Seminarium: | | Seminarium: | |
| Zajęcia terenowe: | | Zajęcia terenowe: | |
| Praktyki: | | Praktyki: | |
| Inna forma (jaka): | | Inna forma (jaka): | |
| RAZEM: | 45 | RAZEM: | |

Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się
(zaliczenie na ocenę lub egzamin)

Egzamin

II. EFEKTY UCZENIA SIĘ OKREŚLONE DLA ZAJĘĆ

UWAGA:

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 uzależnione jest to od formy zajęć.**

| Symbol efektów uczenia się określonego dla zajęć | Po zakończeniu zajęć i potwierdzeniu osiągnięcia efektów uczenia się, student w kategorii: |
|--|---|
| Wiedzy - zna i rozumie | |
| F46a_01 | zna podstawowe pojęcia z zakresu żywienia człowieka oraz konsekwencje z niedoboru i nadmiaru składników pokarmowych |
| F46a_02 | umie dokonać podstawowej porady dotyczącej zasad racjonalnego żywienia |

Umiejętności – potrafi

| | | |
|---|---|--------------------|
| F46a_03 | potrafi dokonać podstawowej oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia | |
| F46a_04 | umie dokonać podstawowej oceny objaw niedoboru niektórych składników pokarmowych | |
| Kompetencji społecznych - jest gotów do | | |
| F46a_05 | poznawania podstawowych potrzeby żywieniowych różnych grup ludności | |
| F46a_06 | przedstawiania współczesnych trendów w dietetyce | |
| UWAGA! | | |
| Zaleca się, aby w zależności od liczby godzin zajęć, liczba efektów uczenia się zawierała się w przedziale: 3-7, ale są to wartości umowne. | | |
| III. TREŚCI PROGRAMOWE I ICH ODNIESIENIE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OKREŚLONYCH DLA ZAJĘĆ | | |
| Treści programowe (zaprezentowane z podziałem na poszczególne formy zajęć tj. wykład, ćwiczenia, laboratoria, projekty, seminaria i inne): | | |
| Symbol treści programowych | Opis treści programowych | Forma zajęć |
| Wykład | | |
| TP-01 | Węglowodany – rola w żywieniu człowieka. Budowa i podział węglowodanów. Źródła pokarmowe. Katabolizm i anabolizm. | Wykład |
| TP-02 | Podział białek, budowa, charakterystyka. Katabolizm i anabolizm składników odżywczych. | |
| TP-03 | Lipidy, źródła. Rola kwasów tłuszczowych NNKT. Katabolizm i anabolizm lipidów. | |
| TP-04 | Wykorzystanie w kosmetologii węglowodanów, białek, lipidów. | |
| TP-05 | Witaminy – występowanie, zapotrzebowanie i ich rozpuszczalność. / Vitamins - occurrence, demand and their solubility. | |
| TP-06 | Składniki mineralne, mikroelementy, wykorzystywanie w kosmetologii. | |
| TP-07 | Żywność genetycznie modyfikowana, dodatki do żywności / Genetically modified food, food additives | |
| TP-08 | Metody oceny jadłospisów | |
| Ćwiczenia | | |
| TP-09 | Żywność człowieka, budowa układów związanych z przyswajaniem pokarmu | ćwiczenia |
| TP-10 | Trawienie i wchłanianie składników pokarmowych | |
| TP-11 | Wartość energetyczna pożywienia, potrzeby energetyczne | |
| TP-12 | Zaburzenia związane z odżywianiem się | |
| TP-13 | Normy żywienia w Polsce i Unii Europejskiej | |
| Zajęcia praktyczne | | |
| TP-14 | Podział produktów spożywczych, | zajęcia praktyczne |
| TP-15 | Zasady planowania i oceny żywienia różnych grup społecznych | |
| TP-16 | Żywność dzieci , młodzieży, osób dorosłych | |
| TP-17 | Żywność kobiet w ciąży i karmiących | |

| | | | |
|---|--|---------------------|-----|
| TP-18 | Żywienie osób starszych | | |
| TP-19 | Żywienie w otyłości | | |
| <p>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.</p> <p>Dla wykładu:</p> <p>* np. wykład podający, wykład problemowy, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy</p> <p># np. egzamin ustny, test, prezentacja, projekt</p> <p>Zaleca się podanie przykładowych zadań (pytań) służących weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla zajęć.</p> | | | |
| ZALECANA LITERATURA (w tym pozycje w języku obcym) | | | |
| <p>Literatura podstawowa (powinna być dostępna dla studenta w uczelnianej bibliotece):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dietetyka: żywienie zdrowego i chorego człowieka / Ciborowska Helena, Rudnicka Anna: Wydanie IV., Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2018 2. Edukacja prozdrowotna i promocja zdrowia / redakcja naukowa Joanna Gromadzka-Ostrowska: autorzy Joanna Gromadzka-Ostrowska, Dariusz Włodarek, Zuzanna Toeplitz, Joanna Myszkowska-Ryciak, Tomasz Królikowski. Wydanie I. Warszawa: Wydawnictwo SGGW, 2019 | | | |
| <p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Promocja zdrowia i żywienie w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym / redakcja naukowa Tadeusz Kasperczyk i Dariusz Mucha. Monografia nr 2, Krakowska Wyższa Szkoła Promocji Zdrowia, 2014 2. Podstawy żywienia klinicznego: edycja czwarta / redaktor naczelny Luboś Sobotka i in.: Krakowskie Wydawnictwo Scientifica, Kraków 2013 | | | |
| III. INFORMACJE DODATKOWE | | | |
| BILANS PUNKTÓW ECTS | | | |
| OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (godziny) | | | |
| Forma aktywności | | Liczba godzin * | |
| Godziny zajęć (według harmonogramu) z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia | | 45 | |
| Praca własna studenta | | 55 | |
| 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: 4 | 1,8 |
| | Praca własna studenta | | 2,2 |
| * godziny lekcyjne, czyli 1 godz. oznacza 45 min; | | | |
| OPIS PRACY WŁASNEJ STUDENTA: | | | |
| <p>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.</p> <p>Przykładowe formy aktywności: (1) przygotowanie do zajęć, (2) opracowanie wyników, (3) czytanie wskazanej literatury, (4) napisanie raportu z zajęć, (5) przygotowanie do egzaminu, (6) opracowanie projektu.</p> | | | |

| Praca własna studenta | | | | |
|------------------------------|---|-----------------------------|--|--|
| Lp. | Forma pracy własnej studenta | Czas pracy własnej studenta | Efekty uczenia się | Weryfikacja: |
| 1 | przygotowanie do zajęć, aktywnego udziału w dyskusjach | 15 godz. | F46a_01, F46a_02, F46a_03, F46a_04, F46a_05, F46a_06 | Aktywny i merytoryczny udział w dyskusjach, udzielanie odpowiedzi na zadawane pytania, prezentacja, kolokwium Egzamin test jedno/wielokrotnego wyboru |
| 2 | czytanie wskazanej literatury, gromadzenie informacji związanych z zastosowaniem diet w określonych jednostkach chorobowych, napisanie raportu z zajęć, opracowanie prezentacji | 20 godz. | F46a_01, F46a_02, F46a_03, F46a_04, F46a_05, F46a_06 | Aktywny i merytoryczny udział w dyskusjach, udzielanie odpowiedzi na zadawane pytania, prezentacja, kolokwium Egzamin test jedno/wielokrotnego wyboru |
| 3 | przygotowanie do egzaminu | 20 godz. | F46a_01, F46a_02, F46a_03, F46a_04, F46a_05, F46a_06 | Aktywny i merytoryczny udział w dyskusjach, udzielanie odpowiedzi na zadawane pytania, prezentacja, kolokwium Egzamin test jedno/wielokrotnego wyboru |

KRYTERIA OCENIANIA

Ocena kształtująca:

ĆWICZENIA:

1. Obecność na zajęciach zgodna z Regulaminem studiów
2. Student potrafi merytorycznie dyskutować i udzielać odpowiedzi na zadawane pytania:
 - na ocenę 2 (ndst): nie potrafi w najprostszy sposób merytorycznie dyskutować i udzielać odpowiedzi na zadawane pytania;
 - na ocenę 3 (dst): w podstawowym zakresie odpowiada na zadawane pytania, ale z pomocą prowadzącego lub innych studentów biorących udział w dyskusjach, niechętnie bierze udział w dyskusjach
 - na ocenę 4 (db): efektywnie omawia zagadnienia omawiane na ćwiczeniach, argumentuje ich zastosowanie w praktyce, bierze udział w dyskusjach – wymaga nieznacznego korygowania lub uzupełniania przez prowadzącego
 - na ocenę 5 (bdb): potrafi w pełni samodzielnie efektywnie omawiać zagadnienia omawiane na ćwiczeniach, argumentuje, dyskutuje merytorycznie, zadaje merytoryczne pytania
3. Zrealizowanie wszystkich raportów z zajęć i przekazanie prowadzącemu

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

1. Obecność na zajęciach zgodna z Regulaminem studiów
2. Student potrafi merytorycznie dyskutować i udzielać odpowiedzi na zadawane pytania:
 - na ocenę 2 (ndst): nie potrafi w najprostszy sposób merytorycznie dyskutować i udzielać odpowiedzi na zadawane pytania;
 - na ocenę 3 (dst): w podstawowym zakresie odpowiada na zadawane pytania, ale z pomocą prowadzącego lub innych studentów biorących udział w dyskusjach, niechętnie bierze udział w dyskusjach
 - na ocenę 4 (db): efektywnie omawia zagadnienia omawiane na zajęciach praktycznych, argumentuje ich zastosowanie w praktyce, bierze udział w dyskusjach – wymaga nieznacznego korygowania lub uzupełniania przez prowadzącego
 - na ocenę 5 (bdb): potrafi w pełni samodzielnie efektywnie omawiać zagadnienia omawiane na zajęciach praktycznych, argumentuje, dyskutuje merytorycznie, zadaje merytoryczne pytania
3. Przygotowanie i zaprezentowanie na zajęciach prezentacji na wskazany przez prowadzącego temat
 - na ocenę 2 (ndst): student nie przygotował prezentacji
 - na ocenę 3 (dst): student przedstawił prezentację niedbale, bez zaangażowania, częściowo nie na temat
 - na ocenę 4 (db): student efektywnie omówił zagadnienie na swojej prezentacji, ale nie w pełni realizując temat
 - na ocenę 5 (bdb): student z zaangażowaniem przedstawił wykonaną prezentację, w pełni realizując temat

Ocena podsumowująca:

ĆWICZENIA

Ocena podsumowująca/końcowa z ćwiczeń na koniec procesu kształcenia przedmiotu, służy ocenie tego, jakie efekty kształcenia student osiągnął i w jakim stopniu. Oceniany jest stopień opanowania materiału nauczania oraz pracy własnej studenta – ćwiczenia. Ocena podsumowująca jest średnią z ocen uzyskanych w trakcie trwania zajęć w kontakcie z prowadzącym. Skala ocen; 2,0; 3,0; 3,5; 4,0; 4,5; 5,0

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

Ocena podsumowująca z praktycznej formy realizacji zajęć ocenia opanowanie materiału nauczania oraz pracy własnej studenta p.1 i p.2.

- 1) Obecność na zajęciach praktycznych zgodna z Regulaminem studiów
- 2) Zaliczenie – test jedno/wielo-krotnego wyboru na zakończenie zajęć praktycznych
- 3) Uzyskanie z zaliczenia oceny pozytywnej – co najmniej dostatecznej (min. 51% punktów poprawnych odpowiedzi)

Kształtowanie oceny podsumowującej na postawie punktacji uzyskanej z zaliczenia (procentowy udział prawidłowych odpowiedzi):

< 51% - niedostateczny (2,0)

51 – 60% - dostateczny (3,0)

61 – 70% - dość dobry (3,5)

71 – 80% - dobry (4,0)

81 – 90% - ponad dobry (4,5)

91 – 100% - bardzo dobry (5,0)

WYKŁADY:

Ocena podsumowująca z wykładowej formy realizacji zajęć ocenia opanowanie materiału nauczania oraz pracy własnej studenta p.1 i p.2.

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

Kształtowanie oceny podsumowującej na postawie punktacji uzyskanej z egzaminu pisemnego (procentowy udział prawidłowych odpowiedzi):

< 51% - niedostateczny (2,0)

51 – 60% - dostateczny (3,0)

61 – 70% - dość dobry (3,5)

71 – 80% - dobry (4,0)

81 – 90% - ponad dobry (4,5)

91 – 100% - bardzo dobry (5,0)

INFORMACJA O PRZEWIDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA KSZTAŁCENIA NA ODLEGŁOŚĆ

Możliwe jest prowadzenie wykładów z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość.

.....
(data, podpis Kierownika Zakładu/
Kierownika Jednostki Międzyinstytutowej)

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