

Karta opisu zajęć - Sylabus			
Państwowa Wyższa Szkoła Techniczno-Ekonomiczna im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu			
I. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Nazwa zajęć: F45a Zasady prawidłowego żywienia i dietetyka		Cykl kształcenia rozpoczynający się w roku akademickim: 2023 – 2024	
Nazwa kierunku studiów, poziom i profil kształcenia: Kosmetologia, studia pierwszego stopnia, profil praktyczny			
Język wykładowy: Polski / Angielski		Rodzaj zajęć: zajęcia specjalistyczne	
Rok studiów: III		Semestr: 5	
Liczba punktów ECTS przypisana zajęciom: 4		Koordynator zajęć 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 zawodowe:		Praktyki zawodowe:	
Inna forma (jaka):		Inna forma (jaka):	
RAZEM:	45	RAZEM:	
II. INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE			
Wymagania wstępne i dodatkowe: student zna podstawy biochemii i biologii z genetyką– 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 i praktycznego zastosowania zasad zdrowego żywienia.			
EFEKTY UCZENIA SIĘ OKREŚLONE DLA ZAJĘĆ I ICH ODNIESIENIE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OKREŚLONYCH DLA KIERUNKU STUDIÓW			

Symbol efektów uczenia się określonego dla zajęć*	Treść efektu uczenia się. Po zakończeniu zajęć i potwierdzeniu osiągnięcia efektów uczenia się, student w kategorii:	Odniesienie do efektów uczenia się określonych dla kierunku studiów (symbol efektów uczenia się)		
Wiedzy - zna i rozumie				
F45a_W01	wykazuje znajomość budowy, funkcjonowania i czynności organizmu ludzkiego	K_W05		
F45a_W02	zna zasady właściwego odżywiania się i zdrowego stylu życia	K_W13		
Umiejętności – potrafi				
F45a_U03	potrafi dokonać podstawowej oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia	K_U13		
F45a_U04	umie dokonać podstawowej oceny objawów niedoboru niektórych składników pokarmowych	K_U13		
Kompetencji społecznych - jest gotów do				
F45a_K05	rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie oraz potrzebę rozwoju osobowego	K_K01		
F45a_K06	rozumie potrzebę stałego uaktualniania swojej wiedzy z zakresu nauk podstawowych oraz medycznych	K_K02		
TREŚCI PROGRAMOWE I ICH ODNIESIENIE DO FORM ZAJĘĆ I METOD OCENIANIA				
Symbol treści programowych	Opis treści programowych	Forma zajęć	Metody dydaktyczne prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych efektów uczenia się	Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się przypisanych do zajęć
Wykład				
TP-01	Żywnienie człowieka. Metabolizm. Budowa przewodu pokarmowego.	wykład	wykład informacyjny i wykład konwersatoryjny	egzamin test jedno/wielokrotnego wyboru
TP-02	Węglowodany – rola w żywieniu człowieka. Zapotrzebowanie, źródła w diecie.	wykład	wykład informacyjny i wykład konwersatoryjny	egzamin test jedno/wielokrotnego wyboru
TP-03	Białka – rola w żywieniu człowieka. Zapotrzebowanie, źródła w diecie.	wykład	wykład informacyjny i wykład konwersatoryjny	egzamin test jedno/wielokrotnego wyboru
TP-04	Tłuszcze – rola w żywieniu człowieka. Zapotrzebowanie, źródła w diecie.	wykład	wykład informacyjny i wykład konwersatoryjny	egzamin test jedno/wielokrotnego wyboru
TP-05	Witaminy i składniki mineralne – rola w żywieniu człowieka. Zapotrzebowanie, źródła w diecie.	wykład	wykład informacyjny i wykład konwersatoryjny	egzamin test jedno/wielokrotnego wyboru
Ćwiczenia				

TP-06	Wartość energetyczna pożywienia, potrzeby energetyczne człowieka. Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia.	ćwiczenia	ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy; metoda stolików eksperckich, dyskusja okrągłego stołu	aktywny i merytoryczny udział w dyskusjach, udzielanie odpowiedzi na zadawane pytania, raport z zajęć
TP-07	Normy żywienia. Podział produktów spożywczych.	ćwiczenia	ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy; metoda stolików eksperckich, dyskusja okrągłego stołu	aktywny i merytoryczny udział w dyskusjach, udzielanie odpowiedzi na zadawane pytania, raport z zajęć
TP-08	Zasady planowania i oceny żywienia różnych grup społecznych. Metody oceny jadłospisów.	ćwiczenia	ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy; metoda stolików eksperckich, dyskusja okrągłego stołu	aktywny i merytoryczny udział w dyskusjach, udzielanie odpowiedzi na zadawane pytania, raport z zajęć
TP-09	Żywność genetycznie modyfikowana, dodatki do żywności, skala Nutri-Score, czytanie etykiet ze zrozumieniem - dyskusja.	ćwiczenia	ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy; metoda stolików eksperckich, dyskusja okrągłego stołu	aktywny i merytoryczny udział w dyskusjach, udzielanie odpowiedzi na zadawane pytania, raport z zajęć
TP-10	Zastosowanie produktów spożywczych w kosmetologii.	ćwiczenia	ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy; metoda stolików eksperckich, dyskusja okrągłego stołu	aktywny i merytoryczny udział w dyskusjach, udzielanie odpowiedzi na zadawane pytania, raport z zajęć
Zajęcia praktyczne				
TP-11	Zasady żywienia w okresie ciąży i karmienia piersią. Zasady żywienia niemowląt i dzieci.	zajęcia praktyczne	zajęcia praktyczne oparte na różnych źródłach wiedzy, prezentacje studentów, dyskusja okrągłego stołu.	prezentacja, kolokwium

TP-12	Zasady żywienia młodzieży, dorosłych i osób starszych.	zajęcia praktyczne	zajęcia praktyczne oparte na różnych źródłach wiedzy, prezentacje studentów, dyskusja okrągłego stołu.	prezentacja, kolokwium
TP-13	Zasady żywienia w wybranych jednostkach chorobowych.	zajęcia praktyczne	zajęcia praktyczne oparte na różnych źródłach wiedzy, prezentacje studentów, dyskusja okrągłego stołu.	prezentacja, kolokwium
TP-14	Zaburzenia odżywiania.	zajęcia praktyczne	zajęcia praktyczne oparte na różnych źródłach wiedzy, prezentacje studentów, dyskusja okrągłego stołu.	prezentacja, kolokwium
TP-15	Układanie jadłospisów w praktyce.	zajęcia praktyczne	zajęcia praktyczne oparte na różnych źródłach wiedzy, prezentacje studentów, dyskusja okrągłego stołu.	prezentacja, kolokwium

ZALECANA LITERATURA (w tym pozycje w języku obcym)

Literatura podstawowa:

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

Literatura uzupełniająca:

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 PRZYPISANYCH 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:				
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.	F45a_W01, F45a_W02, F45a_U03, F45a_U04, F45a_K05, F45a_K06	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.	F45a_W01, F45a_W02, F45a_U03, F45a_U04, F45a_K05, F45a_K06	Aktywny i merytoryczny udział w dyskusjach, udzielanie odpowiedzi na zadawane pytania, prezentacja, kolokwium Egzamin test jedno/wielokrotnego wyboru
3	przygotowanie do egzaminu	20 godz.	F45a_W01, F45a_W02, F45a_U03, F45a_U04, F45a_K05, F45a_K06	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 podstawie 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 podstawie 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.