



Akademia Nauk Stosowanych  
im. Hipolita Cegielskiego w Gnieźnie Uczelnia Państwowa

SYLABUS

Pozycja przedmiotu w planie:		D6
<b>1. OGÓLNY OPIS PRZEDMIOTU</b>		
1	Nazwa modułu	ZAKRES KSZTAŁCENIA SPECJALISTYCZNEGO
2	Nazwa przedmiotu	<b>PO II: Zasady racjonalnego odżywiania</b>
3	Kierunek studiów	Kosmetologia
4	Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia
5	Forma studiów	Studia stacjonarne
6	Profil studiów	Praktyczny
7	Rok studiów	Trzeci
8	Semestr przedmiotu	Piąty
9	Jednostka prowadząca kierunek studiów	Instytut Nauk o Zdrowiu
10	Liczba punktów ECTS	3
11	Sposób zaliczenia:	Zaliczenie
12	Imię i nazwisko nauczyciela (li) akademickiego (ich), stopień lub tytuł naukowy, adres e-mail	dr n. med. Renata Adamek, r.adamek@ans-gniezno.edu.pl
13	Imię i nazwisko koordynatora(ów) przedmiotu, stopień lub tytuł naukowy, adres e-mail	mgr Ewa Kawka-Lewandowska, ewa.kawka1987@wp.pl
14	Język wykładowy	Polski
15	Tryb prowadzenia zajęć	Mieszany
16	Sposób prowadzenia zajęć	Synchroniczny
17	Narzędzia informatyczne wykorzystywane do prowadzenia zajęć, udostępniania materiałów i komunikacji ze studentami	Platforma Microsoft Teams/Platforma Moodle
15	Przedmioty wprowadzające	
16	Wymagania wstępne	W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie: - Definiuje podstawowe pojęcia dotyczące zdrowego żywienia. - Wyjaśnia prawidłowości i zakłócenia procesów metabolicznych.
<b>17</b>	<b>Cele przedmiotu:</b>	
<b>C1</b>	poznanie żywienia osób zdrowych i chorych	
<b>C2</b>	poznanie piramidy zdrowego żywienia	
<b>C3</b>	umiejętność zaplanowania postępowania dietetycznego	
<b>18</b>	Forma zajęć, liczba godzin wymagająca bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego, liczba godzin nakładu pracy studenta	
Forma zajęć		Liczba godzin
1. Wykład		25

2. Ćwiczenia		25
3.Praca własna		25
Suma godzin		75
<b>lp.</b>	<b>Całkowity nakład pracy studenta</b>	
<b>1.</b>	Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi:	<b>Godzinowe obciążenie studenta</b>
	Wykład	
	Ćwiczenia	
	Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi 50 godzin, co odpowiada 2 punktom ECTS.	
<b>2</b>	Bilans nakładu pracy studenta: 1. Udział w wykładach 2. Udział w ćwiczeniach 3. Udział w konsultacjach dydaktycznych 4. Udział w zaliczeniu wykładów 5. Udział w zaliczeniu ćwiczeń 6. Samodzielne przygotowanie do zajęć, zaliczenia końcowego z przedmiotu łączny nakład pracy studenta wynosi 75 godzin, co odpowiada 3,0 punktom ECTS.	75 godzin
<b>3</b>	<b>łączny nakład pracy studenta (pozycja 2)</b>	75 godzin
<b>4</b>	<b>Punkty ECTS za przedmiot</b>	3 ECTS
<b>5</b>	Liczba punktów ECTS, którą student musi osiągnąć w ramach zajęć o charakterze praktycznym w tym zajęć laboratoryjnych, warsztatowych, projektowych	1 ECTS
Efekty uczenia się - wiedza	W1: zasady żywienia osób zdrowych i chorych w różnym wieku. i zapotrzebowanie organizmu na składniki pokarmowe.K.W91. W2: piramidę zdrowego żywienia.K.W92. W3: podstawowe pojęcia z zakresu żywienia, zasady leczenia dietetycznego oraz powikłania dietoterapii K.W93.	
Efekty uczenia się - umiejętności	U1: ocenić stan odżywienia organizmu z wykorzystaniem metod antropometrycznych, biochemicznych i badania podmiotowego, obliczyć dzienne zapotrzebowanie kaloryczne organizmu w zależności od wieku, płci i wykonywanej pracy, prowadzić poradnictwo w zakresie żywienia.K.U77. U2: zaplanować postępowanie dietetyczne na potrzeby klienta usług kosmetycznych w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia, zastosować dietetyczne zalecenia terapeutyczne w wybranych schorzeniach.K.78.	
Efekty uczenia się – kompetencje społeczne	K1: Pracuje w zespole przyjmując w nim różne role, uwzględniając specyfikę zawodu	

2. TREŚCI PROGRAMOWE ODNIESIONE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ		
Forma zajęć	Treści programowe	liczba godzin
<b>Forma:</b>		
<b>W</b>	Przemiany energetyczne w organizmie człowieka. Bilans energetyczny ustroju. Podstawowe składniki w żywności - rola w żywieniu człowieka, główne źródła. Normy żywienia. Podział produktów spożywczych na podstawowe grupy i ich charakterystyka. Zasady racjonalnego żywienia. System dietetyczny w Polsce – nomenklatura diet. Charakterystyka modelowych diet leczniczych (zastosowanie i cel diety, charakterystyka, modyfikacja diety):Zalecenia i standardy postępowania dietetycznego w różnych jednostkach chorobowych (choroby układu krążenia, choroby metaboliczne, choroby przewodu pokarmowego, choroby układu moczowego).	25

<b>Ćw</b>	Indywidualna norma zapotrzebowania na energię oraz składniki odżywcze. Spożycie podstawowych składników odżywczych na przykładzie własnego jadłospisu. Znaczenie wody w diecie człowieka. Indywidualne zapotrzebowanie na wodę. Podaż spożycia wody na podstawie własnego jadłospisu. Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia. Zasady żywienia kobiet ciężarnych. Zasady żywienia ludzi starszych. Zasady planowania żywienia i układanie jadłospisów dla różnych grup ludności.	25
<b>Pw</b>	Charakterystyka wybranych składników odżywczych istotnych w profilaktyce i leczeniu chorób dietozależnych. Charakterystyka alternatywnych modeli żywienia (dieta wegańska i wegetariańska, diety niskowęglowodanowe, dieta DASH, dieta Portfolio). Zaburzenia odżywiania – anoreksja i bulimia, ortoreksja, pregoreksja. Charakterystyka, zagrożenia zdrowotne. Planowanie postępowania dietetycznego w wybranych jednostkach chorobowych.	25

3. Literatura	
<b>Literatura podstawowa</b>	1.Fiedurek Jan Wybrane aspekty zdrowego odżywiania;Wyd. UMCS Lublin 2018 2.Gawęcki J. (red.) Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, Warszawa 2017. 3.Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa 2019.
<b>Literatura uzupełniająca</b>	1. Marian Grzymisławski Dietetyka kliniczna Wyd. PWN 2019 2. Jarosz M, Rychlik E, Stoś K, Charzewska J. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH., Warszawa 2020.

4. Metody dydaktyczne	
<b>Forma</b>	<b>Metody dydaktyczne</b>
<b>Wykład</b>	Wykład informacyjny, wykład konwersatoryjny, prezentacja multimedialna.
<b>Ćwiczenia</b>	Doświadczenia, metody problemowe, analiza zadań.

5. Metody i kryteria oceniania	
<b>Forma zajęć:</b>	<b>Forma zaliczenia:</b>
Uzyskane punkty są przeliczane na oceny według następującej skali:	
Procent punktów	Ocena
91-100%	Bardzo dobry
85-90%	Dobry plus
76-84%	Dobry
66-75%	Dostateczny plus
51-65%	Dostateczny
0-50%	Niedostateczny
Opis:	
Ocena wykładu:	
- uczestnictwo w wykładach,	
- egzamin pisemny.	
Ocena ćwiczeń:	
- częściowe zaliczenie	
Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uczestnictwo w zajęciach oraz uzyskanie pozytywnych ocen z zajęć, wykładach.	

Zatwierdzenie karty opisu zajęć		
	Stanowisko Tytuł/stopień naukowy, imię nazwisko	<b>Podpis</b>
<b>Opracował</b>	mgr Lidia Kowalska-Nowak	
<b>Zatwierdził</b>	Dyrektor Instytutu Dr n. med. Sylwia Gradowska - Burczyk	