

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Kosmetologia studia licencjackie I stopnia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 71

Stopień studiów: I

Specjalności: Holistyczna pielęgnacja ciała

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Żywienie człowieka
KOD PRZEDMIOTU	RR71 PSC22
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Specjalność: Holistyczna pielęgnacja ciała
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
5	28	14	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 1. Znajomość zasad zdrowego żywienia (wpływ na skórę, włosy, paznokcie)

Cel2 2. Rozwijanie umiejętności zapobiegania chorobom dietozależnym

Cel3 3. Znajomość działań diagnostycznych, terapeutycznych i edukacyjnych w zakresie żywienia

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 1. Znajomość fizjologii człowieka, mikrobiologii

2 2. Rozumienie roli żywienia w profilaktyce chorób

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: EK1. Zna funkcje fizjologiczne i wartość odżywczą podstawowych składników odżywczych

EK2 Wiedza: EK2. Zna czynniki ryzyka i możliwości leczenia dietetycznego chorób przewlekłych niezakaźnych

EK3 Wiedza: EK3. Potrafi prowadzić edukację żywieniową dla zdrowych i chorych osób

EK4 Wiedza: EK4. Potrafi zaplanować prawidłowe żywienie dla osób w różnym wieku i w zależności od schorzenia

EK5 Kompetencje społeczne: EK5. Posiada umiejętność propagowania i wdrażania działań profilaktycznych w chorobach dietozależnych

EK6 Kompetencje społeczne: EK6. Potrafi dokonać oceny stanu odżywienia i zasugerować zmiany w diecie

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	1. Rys historyczny ewolucji odżywiania. Żywnienie a rozwój osobniczy.	2
W2	2. Charakterystyka składników odżywczych (białka, tłuszcze, węglowodany - indeks glikemiczny).	4
W3	3. Witaminy, makro- i mikroelementy (rodzaje klasyfikacji, rola w organizmie, źródła w pożywieniu, normy)	4
W4	4. Źródła energii dla ustroju (magazynowanie i wydatkowanie, rodzaje bilansu energetycznego).	2
W5	5. Wpływ żywienia na stan skóry, włosów, paznokci.	2
W6	6. Charakterystyka błędów żywieniowych. Niewłaściwe żywienie a choroby.	2
W7	7. Profilaktyka chorób dietozależnych (otyłość, miażdżyca, cukrzyca typu 2., osteoporoza itp.).	4
W8	8. Czynniki wpływające na straty składników odżywczych.	2
W9	9. Psychogenne zaburzenia odżywiania.	2
W10	10. Substancje antyodżywcze. Substancje dodawane celowo do żywności.	2
W11	11. Żywność funkcjonalna. Zanieczyszczenia żywności.	2
	RAZEM	28

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	1. Charakterystyka procesów przemiany materii. Całkowita i podstawowa przemiana materii (Ppm). Obliczanie Ppm.	4
Ć2	2. Dobowe zapotrzebowanie energii w zależności od różnych czynników (wiek, płeć, rodzaj pracy itp.).	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć3	3. Zasady planowania diet. Diety w różnych schorzeniach oraz w profilaktyce chorób.	2
Ć4	4. Podstawy leczenia dietetycznego chorób żywieniowozależnych. Przykłady diet. Stosowanie programów komputerowych w układaniu diet.	4
Ć5	5. Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia. Normy żywieniowe w Polsce.	2
	RAZEM	14

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Prezentacje multimedialne
- M2 Wykłady
- M3 Sesje rozwiązywania problemu

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	42
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	13
Opracowanie wyników	10
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	10
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Projekt indywidualny
F2	Kolokwium

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Zaliczenie pisemne
----	--------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Obowiązkowa obecność na ćwiczeniach. Wykonanie obliczeń na ćwiczeniach. Opracowanie diety. Pozytywna ocena z egzaminu pisemnego.
---	--



KRYTERIA OCENY



EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	60% wiadomości
NA OCENĘ 4	75% wiadomości
NA OCENĘ 5	95% wiadomości
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	60% wiadomości
NA OCENĘ 4	80% wiadomości
NA OCENĘ 5	95% wiadomości
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	60% umiejętności
NA OCENĘ 4	75% umiejętności
NA OCENĘ 5	95% umiejętności
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	60% umiejętności
NA OCENĘ 4	75% umiejętności
NA OCENĘ 5	95% umiejętności
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	60% kompetencji
NA OCENĘ 4	80% kompetencji
NA OCENĘ 5	95% kompetencji
EFEKT KSZTAŁCENIA 6	
NA OCENĘ 3	60% kompetencji
NA OCENĘ 4	80% kompetencji
NA OCENĘ 5	95% kompetencji

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W03, K_W09, K_W10	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W5 W6 Ć1 Ć2 Ć3 Ć4	M1 M2 M3	F1 F2 P1
EK2	K_W03, K_W09, K_W10, K_U04, K_U19, K_K02, K_K04, K_K07	Cel1 Cel2 Cel3	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5	M1 M2	F1 F2 P1
EK3	K_W03, K_W09, K_W10, K_U04, K_U19, K_K02, K_K04, K_K07	Cel2 Cel3	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5	M1 M2 M3	F1 F2 P1
EK4	K_W03, K_W09, K_W10, K_U04, K_U19, K_K02, K_K04	Cel1 Cel2 Cel3	W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9 W10 W11 Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5	M1 M2 M3	F1 F2 P1



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK5	K_W03, K_W09, K_W10, K_U04, K_U19, K_K02, K_K04	Cel1 Cel2 Cel3	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9 W10 W11 Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5	M1 M2	F1 F2 P1
EK6	K_W03, K_W09, K_W10, K_U04, K_K02, K_K04	Cel1 Cel2 Cel3	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9 W10 W11 Ć1 Ć2 Ć3 Ć4	M1 M2 M3	F1 F2 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Gertig H., Przysławski J. — *Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu*, Warszawa, 2006, PZWL
- 2 Ciborowska H., Rudnicka A. — *Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*, Warszawa, 2000, PZWL

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Hasik J., Gawęcki J. — *Żywnienie człowieka zdrowego i chorego*, Warszawa, 2000, PZWL

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr hab Ewa Mędreła-Kuder (kontakt: ewa.medrela@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr hab Ewa Mędreła-Kuder (kontakt: ewa.medrela@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....