

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Kosmetologia studia licencjackie I stopnia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 71

Stopień studiów: I

Specjalności: Holistyczna pielęgnacja ciała

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Żywienie człowieka
KOD PRZEDMIOTU	RR71 PNC22
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	16	8	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 pokarmowych.

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. Żywność a rozwój osobniczy. Charakterystyka składników odżywczych (białka, tłuszcze, węglowodany - indeks glikemiczny).	4
W2	2. Witaminy, makro- i mikroelementy (rodzaje klasyfikacji, rola w organizmie, źródła w pożywieniu, normy). Źródła energii dla ustroju (magazynowanie i wydatkowanie, rodzaje bilansu energetycznego). Wpływ żywienia na stan skóry, włosów, paznokci.	4
W3	3. Charakterystyka błędów żywieniowych. Niewłaściwe żywienie a choroby. Profilaktyka chorób dietozależnych (otyłość, miażdżycy, cukrzyca typu 2., osteoporoza itp.). Czynniki wpływające na straty składników odżywczych.	4
W4	4. Psychogenne zaburzenia odżywiania. Substancje antyodżywcze. Substancje dodawane celowo do żywności. Żywność funkcjonalna. Zanieczyszczenia żywności.	4
	RAZEM	16

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	1. Charakterystyka procesów przemiany materii. Całkowita i podstawowa przemiana materii (Ppm). Obliczanie Ppm. Dobowe zapotrzebowanie energetyczne w zależności od różnych czynników (wiek, płeć, rodzaj pracy itp.).	4
Ć2	2. Zasady planowania diet. Diety w różnych schorzeniach oraz w profilaktyce chorób. Przykłady diet.	2
Ć3	3. Stosowanie programów komputerowych w układaniu diet. Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia. Normy żywieniowe w Polsce.	2
	RAZEM	8



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	24
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	30
Opracowanie wyników	11
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 Ć1 Ć2	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	W1 W2 W3 W4 Ć1 Ć2 Ć3	M1 M2 M3	F1 F2 P1
EK3	K_W03, K_W09, K_W10, K_U04, K_U19, K_K02, K_K04, K_K07	Cel1 Cel2 Cel3	W1 W2 W3 W4 Ć1 Ć2	M1 M2 M3	F1 F2 P1
EK4	K_W10, K_U04, K_U19, K_K02, K_K04, K_K07	Cel1 Cel2 Cel3	W1 W2 W3 W4 Ć1 Ć2 Ć3	M1 M2 M3	F1 F2 P1
EK5	K_W09, K_W10, K_U04, K_U19, K_K02, K_K04	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 Ć1 Ć2 Ć3	M1 M2 M3	F1 F2 P1
EK6	K_W03, K_W09, K_W10, K_U04, K_U19, K_K02, K_K04, K_K07	Cel1 Cel2 Cel3	W1 W2 W3 W4 Ć1 Ć2 Ć3	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)

.....