

Wypełnia Zespół Kierunku	Nazwa modułu (bloku przedmiotów): PRZEDMIOTY KIERUNKOWE						Kod modułu: C.8	
	Nazwa przedmiotu: PODSTAWY ŻYWIENIA CZŁOWIEKA						Kod przedmiotu: C.8	
	Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej przedmiot / moduł: INSTYTUT NAUK O ZDROWIU							
	Nazwa kierunku: KOSMETOLOGIA							
	Forma studiów: STACJONARNE			Profil kształcenia: PRAKTYCZNY			Poziom kształcenia: STUDIA I STOPNIA	
	Rok / semestr: 2/IV			Status przedmiotu /modułu: OBOWIĄZKOWY			Język przedmiotu / modułu: POLSKI	
	Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
	Wymiar zajęć (godz.)	15	30	-	-	-	-	-

Koordynator przedmiotu / modułu	Dr inż. Małgorzata Anna Słowińska
Prowadzący zajęcia	Dr inż. Małgorzata Anna Słowińska
Cel kształcenia	Zapoznanie studentów z podstawami żywienia człowieka, w tym rolą składników pokarmowych, bilansem energetycznym, normami żywienia oraz metodami oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia.
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza z zakresu biologii i funkcjonowania organizmu człowieka.

EFEKTY UCZENIA SIĘ		
Nr efektu uczenia się/ grupy efektów	Opis efektu uczenia się	Kod kierunkowego efektu uczenia się
WYKŁADY		
W zakresie wiedzy student:		
01	Zna i rozumie rolę składników pokarmowych w organizmie człowieka oraz skutki ich niedoborów i nadmiarów.	K_W38
02	Zna podstawowe zasady prawidłowego żywienia oraz metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia.	K_W37
ĆWICZENIA		
W zakresie umiejętności student:		
03	Potrafi wyznaczać rekomendowane spożycie energii i podstawowych składników pokarmowych	K_U02
04	Potrafi ocenić produkty spożywcze pod kątem ich składu, wartości odżywczej i roli w żywieniu człowieka.	K_U02
W zakresie kompetencji społecznych student:		
05	Jest gotów do krytycznej oceny informacji dotyczących żywienia oraz korzystania z wiedzy specjalistycznej w praktyce zawodowej.	K_K01

TREŚCI PROGRAMOWE	
Wykład	
1. Podstawowe pojęcia i definicje. 2. Wartość energetyczna żywności. 3. Wydatki energetyczne organizmu i bilans energii. 4. Normy żywienia – ich rodzaje i zastosowanie. Zapotrzebowanie a zalecane spożycie. 5. Rola składników pożywienia w organizmie człowieka. Woda, białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i	

składniki mineralne – funkcje w organizmie i ich źródła w żywności.
6. Zasady prawidłowego żywienia.
7. Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia.
Ćwiczenia
1. Oszacowanie podstawowej przemiany materii (PPM) oraz całkowitej przemiany materii (CPM) organizmu człowieka.
2. Wyznaczanie wartości energetycznej żywności na podstawie równoważników energetycznych.
3. Określanie wartości odżywczej żywności.
4. Wyznaczanie zalecanego spożycia podstawowych składników pokarmowych.
5. Ocena sposobu żywienia.
6. Zasady sporządzania i oceny jadłospisów.
7. Ocena stanu odżywienia metodami antropometrycznymi (masa i skład ciała, wysokość, wskaźnik BMI i WHtR).
Praca własna studenta
Przygotowanie raportu z oceny sposobu żywienia oraz przygotowanie się do ćwiczeń i zaliczenia.

Literatura podstawowa	1. Gawęcki J. (red.): Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, Warszawa 2022. 2. Gawęcki J., Roszkowski W. (red.): Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne, PWN, Warszawa 2023. 3. Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H.: Normy żywienia dla populacji Polski, NIZP PZH - PIB, Warszawa, 2024. https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2025/02/Normy-zywienia-dla-populacji-Polski-1-1.pdf
Literatura uzupełniająca	1. Przygoda B., Kunachowicz H., Nadolna I, Iwanow K.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. PZWL, Warszawa 2019.
Metody kształcenia	Wykład: Wykład informacyjny, problemowy, konwersacyjny z prezentacją multimedialną Ćwiczenia: Metody praktyczne, analiza przypadków, rozwiązywanie zadań obliczeniowych, ćwiczenia rachunkowe Praca własna studenta pod kierunkiem nauczyciela akademickiego lub innych osób prowadzących zajęcia: Przygotowanie raportu na zadany przez nauczyciela temat, przygotowanie się do ćwiczeń i zaliczenia

Metody weryfikacji efektów uczenia się									Nr efektu uczenia się/grupy efektów
Wykłady, ćwiczenia i praca własna									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
		X							01
		X							02
				X				X	03
				X				X	04
				X				X	05

1. Egzamin ustny 2. Egzamin pisemny 3. Kolokwium 4. Projekt 5. Sprawozdanie 6. Prezentacja 7. Praca kontrolna 8. Zadanie praktyczne 9. Praca studenta w trakcie zajęć		
Formy i warunki zaliczenia	A. Sposób zaliczenia Zaliczenie z oceną B. Sposoby weryfikacji i oceny efektów Zaliczenie w formie pisemnego testu wiadomości. Wymagana jest obecność i aktywne uczestnictwo w zajęciach. Dopuszczalne nieobecności oraz sposób ich uzupełnienia ustala prowadzący. Warunki zaliczenia: Kryteria oceny dla każdego testu nauczyciel określa indywidualnie i podaje studentom do wiadomości. Warunki odrabiania zajęć opuszczonych z przyczyn usprawiedliwionych: Odrabianie zajęć opuszczonych z przyczyn usprawiedliwionych odbywa się na zasadach ustalonych z prowadzącym.	
Wykłady		
Ćwiczenia	A. Sposób zaliczenia Zaliczenie B. Sposoby weryfikacji i oceny efektów Zaliczenie opiera się na wykonaniu zadań praktycznych oraz przygotowaniu sprawozdań na zadany przez nauczyciela temat. Wymagana jest obecność i aktywne uczestnictwo w zajęciach. Dopuszczalne nieobecności oraz sposób ich uzupełnienia ustala prowadzący. Warunki zaliczenia: Kryteria oceny dla każdego zadania praktycznego nauczyciel określa indywidualnie i podaje studentom do wiadomości. Warunki odrabiania zajęć opuszczonych z przyczyn usprawiedliwionych: Odrabianie zajęć opuszczonych z przyczyn usprawiedliwionych odbywa się na zasadach ustalonych z prowadzącym.	
Praca własna studenta	Raport na zadany przez nauczyciela temat. Przygotowanie się do ćwiczeń i zaliczenia	

***Formy zajęć: wykład, seminarium, ćwiczenia, laboratorium, projekt, zajęcia praktyczne, praktyka zawodowa**

NAKŁAD PRACY STUDENTA		
Rodzaj działań/zajęć	Liczba godzin	
	Ogółem	W tym zajęcia powiązane z praktycznym przygotowaniem zawodowym
Udział w wykładach	15	
Samodzielne studiowanie		
Udział w ćwiczeniach, laboratoriach, projekcie, seminarium, zajęciach praktycznych	30	30
Samodzielne przygotowywanie się do ćwiczeń, laboratorium, projektu, seminarium, zajęć praktycznych	25	25

Przygotowanie projektu / eseju / itp.		
Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia	10	
Udział w konsultacjach		
Inne		
ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.	80	55
Liczba punktów ECTS za przedmiot	3	
Liczba punktów ECTS związana z zajęciami praktycznymi	2	
Liczba punktów ECTS za zajęciach wymagające bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	1,7	