

Wypełnia Zespół Kierunku	Nazwa modułu (bloku przedmiotów): PRZEDMIOTY WYBIERALNE KIERUNKOWE						Kod modułu: C.10.9	
	Nazwa przedmiotu: EDUKACJA ŻYWIENIOWA W MODELOWANIU CIAŁA						Kod przedmiotu: C.10.9.2	
	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: 3/VI			Status przedmiotu /modułu: WYBIERALNY			Język przedmiotu / modułu: POLSKI	
	Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
	Wymiar zajęć (godz.)	15	-	-	-	15	-	-

Koordynator przedmiotu / modułu	Dr inż. Małgorzata Anna Słowińska
Prowadzący zajęcia	Dr inż. Małgorzata Anna Słowińska
Cel kształcenia	Poznanie zasad prawidłowego żywienia w aspekcie zdrowia i urody, korzyści i zagrożeń wynikających ze stosowania diet alternatywnych oraz teorii i praktyki wzmacniania działań w edukacji żywieniowej w kontekście modelowania ciała.
Wymagania wstępne	Wiedza z zakresu podstaw żywienia 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	Definiuje zasady racjonalnego żywienia i ich znaczenie w zapobieganiu otyłości i niedożywieniu oraz wpływu na modelowanie sylwetki.	K_W37 K_W38
02	Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia	K_W44
SEMINARIUM		
W zakresie umiejętności student:		
03	Potrafi udzielać porad w zakresie trybu życia i diety sprzyjających modelowaniu ciała.	K_U02
04	Potrafi obsługiwać komputer w zakresie edycji tekstu, przygotowania prezentacji, gromadzenia informacji opartej na faktach, potrafi przygotować i wygłosić prezentację w języku polskim z użyciem terminologii stosowanej w zakresie prawidłowego żywienia i dietetyki.	K_U37 K_U39
05	Jest gotów do skutecznego zasugerowania klientowi konieczności poddania się konsultacji dietetycznej w zakresie zdrowego i racjonalnego żywienia.	K_U41
W zakresie kompetencji społecznych student:		
06	Jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	K_K01

TREŚCI PROGRAMOWE	
Wykład	
1. Człowiek, zdrowie, żywność i żywienie – wzajemne relacje w aspekcie zdrowia i urody. 2. Podstawowe pojęcia, cele i rola edukacji żywieniowej. 3. Wpływ procesu edukacji żywieniowej w kształtowaniu poglądów, postaw i zachowań żywieniowych. 4. Efektywność edukacji żywieniowej w zwalczaniu epidemii otyłości z perspektywy XXI wieku. 5. Specyfika procesu edukacji żywieniowej ze szczególnym uwzględnieniem bilansu energetycznego diety. 6. Zalety, wady i możliwości wykorzystania diet alternatywnych w modelowaniu ciała.	
Seminarium	
1. Cele, zadania oraz zasady prezentowania zagadnień z zakresu edukacji żywieniowej.	

2. Poszukiwanie i analiza wiarygodnych informacji.
3. Przygotowanie i wygłoszenie prezentacji multimedialnej na temat teorii i praktyki wzmacniania działań w promocji zdrowia w kontekście modelowania ciała
Praca własna studenta
1. Opracowanie materiałów edukacyjnych na zadany przez nauczyciela temat

Literatura podstawowa	1. Moszak M., Grzymisławski M. (red.): Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. 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. 2. Contento I.R.: Edukacja żywieniowa. PWN, Warszawa 2018. 3. Różycka J.: Wybrane zagadnienia psychodietetyki: narzędzia i metody pracy z osobami z nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi. Difin, Warszawa 2020.
Metody kształcenia	Wykłady: Wykład informacyjny, problemowy, konwersacyjny z prezentacją multimedialną Seminarium: Metody projektowe, analiza przypadków Praca własna studenta pod kierunkiem nauczyciela akademickiego lub innych osób prowadzących zajęcia: Przygotowanie prezentacji multimedialnej na zadany przez nauczyciela temat, przygotowanie się do seminariów, przygotowanie się do zaliczenia

Metody weryfikacji efektów uczenia się									Nr efektu uczenia się/grupy efektów
Wykłady, seminarium i praca własna									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
		X							01
		X			X				02
					X			X	03
					X			X	04
					X			X	05
					X			X	06
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 Wykłady			A. Sposób zaliczenia Zaliczenie z oceną B. Sposoby weryfikacji i oceny efektów Zaliczenie w formie pisemnego testu wiadomości. Studenta obowiązuje 100% obecność na wszystkich zajęciach. Student uzgadnia indywidualnie z nauczycielem formy zaliczenia nieusprawiedliwionej nieobecności. Warunki zaliczenia: Kryteria oceny dla każdego testu nauczyciel określa indywidualnie i podaje studentom do wiadomości.						

	Warunki odrabiania zajęć opuszczonych z przyczyn usprawiedliwionych: Odrabianie opuszczonych zajęć jest możliwe jedynie w przypadku choroby studenta udokumentowanej zwolnieniem lekarskim. Usprawiedliwienia zajęć oraz zaliczenia materiału będącego przedmiotem zajęć w okresie nieobecności dokonuje wykładowca prowadzący zajęcia
Seminarium	A. Sposób zaliczenia Zaliczenie B. Sposoby weryfikacji i oceny efektów Zaliczenie opiera się na wykonaniu zadań praktycznych oraz wygłoszeniu prezentacji na zadany przez nauczyciela temat. Studenta obowiązuje 100% obecność na wszystkich zajęciach. Student uzgadnia indywidualnie z nauczycielem formy zaliczenia nieusprawiedliwionej nieobecności. Warunki zaliczenia: Kryteria oceny dla każdego zadania praktycznego i prezentacji nauczyciel określa indywidualnie i podaje studentom do wiadomości. Warunki odrabiania zajęć opuszczonych z przyczyn usprawiedliwionych: Odrabianie opuszczonych zajęć jest możliwe jedynie w przypadku choroby studenta udokumentowanej zwolnieniem lekarskim. Usprawiedliwienia zajęć oraz zaliczenia materiału będącego przedmiotem zajęć w okresie nieobecności dokonuje wykładowca prowadzący zajęcia
Praca własna studenta	Prezentacja multimedialna na zadany przez nauczyciela temat. Przygotowanie się do seminariów 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	15	15
Samodzielne przygotowywanie się do ćwiczeń, laboratorium, projektu, seminarium, zajęć praktycznych	15	15
Przygotowanie projektu / eseju / itp.		
Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia	10	
Udział w konsultacjach		
Inne		
ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.	55	30
Liczba punktów ECTS za przedmiot	2	
Liczba punktów ECTS związana z zajęciami praktycznymi	1,1	
Liczba punktów ECTS za zajęciami wymagające bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	1,1	