

Wypełnia Zespól Kierunku	Nazwa modułu (bloku przedmiotów): <b>PODSTAWY ŻYWIENIA CZŁOWIEKA</b>					Kod modułu: C.8	
	Nazwa przedmiotu: <b>PODSTAWY ŻYWIENIA CZŁOWIEKA</b>					Kod przedmiotu: C.8	
	Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej przedmiot / moduł: <b>AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH W ELBLĄGU</b>						
	Nazwa kierunku: <b>KOSMETOLOGIA</b>						
	Forma studiów: <b>STACJONARNE</b>		Profil kształcenia: <b>PRAKTYCZNY</b>			Poziom kształcenia: <b>STUDIA I STOPNIA</b>	
	Rok / semestr: <b>2/IV</b>		Status przedmiotu /modułu: <b>OBOWIĄZKOWY</b>			Język przedmiotu / modułu: <b>POLSKI</b>	
	Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	seminarium	inne (wpisać jakie)
	Wymiar zajęć (godz.)	<b>15</b>	<b>30</b>				

Koordynator przedmiotu / modułu	<b>dr inż. Małgorzata Anna Słowińska</b>
Prowadzący zajęcia	<b>dr inż. Małgorzata Anna Słowińska</b>
Cel kształcenia	Zapoznanie studenta z fizjologiczną rolą poszczególnych składników pokarmowych i wielkością ich zapotrzebowania, potrzebami energetycznymi człowieka i ich zaspokajaniem, wartością odżywczą i jakością zdrowotną produktów spożywczych, oceną sposobu żywienia i stanu odżywiania.
Wymagania wstępne	Student zna i rozumie podstawowe pojęcia z zakresu fizjologii i biochemii.

<b>EFEKTY UCZENIA SIĘ</b>		
Nr efektu uczenia się/ grupy efektów	Opis efektu uczenia się	Kod kierunkowego efektu uczenia się
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 odżywiania.	K_W37
03	Potrafi wyznaczać rekomendowane spożycie energii i podstawowych składników pokarmowych.	K_U02
04	Potrafi scharakteryzować produkty spożywcze pod kątem ich składu, wartości odżywczej i roli w żywieniu człowieka.	K_U02
05	Jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	K_K01

<b>TREŚCI PROGRAMOWE</b>
<b>Wykład</b>
Podstawowe pojęcia i definicje. Wartość energetyczna żywności. Wydatki energetyczne organizmu i bilans energii. Normy żywienia – ich rodzaje i zastosowanie. Zapotrzebowanie a zalecane spożycie. Rola składników pożywienia w organizmie człowieka. Woda, białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne – funkcje w organizmie i ich źródła w żywności. Zasady prawidłowego żywienia. Ocena sposobu żywienia i stanu odżywiania.

**Ćwiczenia**

Oszacowanie termogenezy podstawowej (PPM) i całkowitej (CPM) organizmu człowieka. Wyznaczanie wartości energetycznej żywności na podstawie równoważników energetycznych. Wyznaczanie zalecanego spożycia podstawowych składników pokarmowych. Ocena sposobu żywienia. Zasady sporządzania i oceny jadłospisów. Ocena stanu odżywienia metodami antropometrycznymi (masa, wysokość, wskaźnik BMI i WHtR).

Literatura podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gawęcki J. (red.) Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, Warszawa 2022.</li> <li>Gawęcki J., Roszkowski W. (red.) Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne, PWN, Warszawa 2023.</li> <li>Moszak M., Grzymisławski M. (red.) Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. PWN, Warszawa 2022.</li> </ol>
Literatura uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> <li>Przygoda B., Kunachowicz H., Nadolna I, Iwanow K.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. PZWL, 2019.</li> <li>Contento I.R.: Edukacja żywieniowa. Wydawnictwo PWN, 2018.</li> <li>Brytek-Matera A. (red) Psychodietetyka. Wydawnictwo PZWL, Warszawa, 2020.</li> <li>Ostrowska L., Orywał K., Stefańska E.: Diagnostyka laboratoryjna w dietetyce. Wydawnictwo PZWL, 2023.</li> </ol>
Metody kształcenia	Materiały do zajęć: Tabele wartości odżywczej, komputer i rzutnik multimedialny.

Metody weryfikacji efektów uczenia się		Nr efektu uczenia się/grupy efektów
Zaliczenie pisemne		01, 02
Realizacja przydzielonych zadań		03, 04, 05
Obserwacja samodzielnej pracy studenta		03, 04, 05
Formy i warunki zaliczenia	Wykład – kolokwium: test sprawdzający wiedzę (waga 0,7) Ćwiczenia – sprawdzian umiejętności praktycznych: wykonanie wybranych zadań (waga 0,3)	

**NAKLAD PRACY STUDENTA**

Rodzaj działań/zajęć	Liczba godzin	
	Ogółem	W tym zajęcia powiązane z praktycznym przygotowaniem zawodowym
Udział w wykładach	<b>15</b>	
Samodzielne studiowanie		
Udział w ćwiczeniach, laboratoriach, projekcie, seminarium, zajęciach praktycznych	<b>30</b>	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		
<b>ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.</b>	<b>80</b>	55

<b>Liczba punktów ECTS za przedmiot</b>	<b>3</b>
<b>Liczba punktów ECTS przypisana do dyscypliny naukowej</b>	<b>nauki o zdrowiu - 3</b>
Liczba punktów ECTS związana z zajęciami praktycznymi	2
Liczba punktów ECTS za zajęciach wymagające bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	1,7