

Wypełnia Zespól Kierunku	Nazwa modułu (bloku przedmiotów): PODSTAWY ŻYWIENIA CZŁOWIEKA					Kod modułu: C.8	
	Nazwa przedmiotu: PODSTAWY ŻYWIENIA CZŁOWIEKA					Kod przedmiotu: C.8	
	Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej przedmiot / moduł: AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH W ELBLĄGU						
	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	inne (wpisać jakie)
	Wymiar zajęć (godz.)	15	30				

Koordynator przedmiotu / modułu	dr inż. Małgorzata Anna Słowińska
Prowadzący zajęcia	dr inż. Małgorzata Anna Słowińska
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.

EFEKTY UCZENIA SIĘ		
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

TREŚCI PROGRAMOWE
Wykład
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"> Gawęcki J. (red.) Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, Warszawa 2022. Gawęcki J., Roszkowski W. (red.) Żywność człowieka a zdrowie publiczne, PWN, Warszawa 2023. Moszak M., Grzymisławski M. (red.) Żywność człowieka zdrowego i chorego. PWN, Warszawa 2022.
Literatura uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> Przygoda B., Kunachowicz H., Nadolna I, Iwanow K.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. PZWL, 2019. Contento I.R.: Edukacja żywieniowa. Wydawnictwo PWN, 2018. Brytek-Matera A. (red) Psychodietetyka. Wydawnictwo PZWL, Warszawa, 2020. Ostrowska L., Orywał K., Stefańska E.: Diagnostyka laboratoryjna w dietetyce. Wydawnictwo PZWL, 2023.
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	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 przypisana do dyscypliny naukowej	nauki o zdrowiu - 3	
Liczba punktów ECTS związana z zajęciami praktycznymi	2	
Liczba punktów ECTS za zajęciach wymagające bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	1,7	