

ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA

1. Informacje o przedmiocie (zajęciach), jednostce koordynującej przedmiot, osobie prowadzącej

1.1. Nazwa przedmiotu (zajęć): **Zasady racjonalnego żywienia**

1.2. Forma przedmiotu: **wykłady, ćwiczenia**

1.3. Przedmiot wprowadzający (poprzedzający):

Biochemia, Fizjologia, Podstawy żywienia człowieka

1.4. Instytut/ Katedra koordynująca przedmiot (zajęcia): **Zakład Kosmetologii**

1.5. Kierunek kształcenia: **Kosmetologia – studia drugiego stopnia**

1.6. Liczba godzin zajęć przewidziana planem studiów: _____

niestacjonarnych: **6 godz. wykładów, 12 godz. ćwiczeń**

1.7. Szacowany przez nauczyciela nakład pracy studenta niezbędny do osiągnięcia zakładanych efektów kształcenia (w godzinach): **50 godz.**

1.8. Liczba punktów ECTS: **2**

1.9. Osoba prowadząca przedmiot (zajęcia): **dr n. farm. Wioleta J. Omeljaniuk**

1.10. Osoba koordynująca przedmiot (zajęcia): **dr n. farm. Wioleta J. Omeljaniuk**

2. Cel zajęć, efekty kształcenia oraz sposób ich weryfikacji

2.1. Cel zajęć: zapoznanie studiujących z podstawowymi wiadomościami dotyczącymi żywności i żywienia ludzi zdrowych oraz chorych, zapotrzebowaniem na energię i podstawowe składniki odżywcze, znaczeniem prawidłowej diety w przypadku osób zdrowych i w różnych jednostkach chorobowych.

2.2. Efekty kształcenia po zakończeniu kursu - w zakresie:

a. wiedzy:

1. Student opisuje podstawowe wiadomości dotyczące żywności;
2. Student rozróżnia żywienie ludzi zdrowych oraz chorych;
3. Student wskazuje zapotrzebowanie na energię i podstawowe składniki odżywcze;
4. Student objaśnia znaczenie prawidłowej diety w przypadku osób zdrowych i w różnych jednostkach chorobowych.

b. umiejętności:

1. Student korzysta z podstawowych wiadomości dotyczących żywności;
2. Student planuje żywienie ludzi zdrowych oraz chorych;
3. Student oblicza zapotrzebowanie na energię i podstawowe składniki odżywcze;
4. Student ocenia znaczenie prawidłowej diety w przypadku osób zdrowych i w różnych jednostkach chorobowych.

c. kompetencji społecznych:

1. Student ma świadomość przydatności posiadanej wiedzy, stosowanej diety oraz promowania zasad prawidłowego żywienia wśród osób poddanych różnym zabiegom kosmetyczno-dermatologicznym oraz ma świadomość dalszego kształcenia i korzystania z pomocy innych specjalistów.
2. Student zna zasady komunikacji interpersonalnej z klientem.

2.3. Określenie w skali 0-3 pkt. efektów kształcenia:

a. w zakresie wiedzy: 3 pkt.

b. w zakresie umiejętności: 3 pkt.

c. w zakresie kompetencji personalnych i społecznych: 3 pkt.

2.4. Sposób weryfikacji (oceny) efektów kształcenia:

- Zaliczenie na ocenę wykładów w formie pisemnej.
- Zaliczenie na ocenę ćwiczeń w formie pisemnej.

3. Treści kształcenia - tematyka poszczególnych zajęć oraz liczba godzin zajęć dotyczących danego tematu:

Wykłady: (6 godz.)

1. Witaminy i mikroelementy o działaniu antyoksydacyjnym. Ich znaczenie w żywieniu człowieka. – 1 godz.
2. Żywienie dojelitowe i pozajelitowe. – 1 godz.
3. Prawo żywnościowe. – 1 godz.
4. Żywność specjalnego przeznaczenia. Żywność wzbogacana. – 1 godz.
5. Suplementy diet – korzyści i zagrożenia. Suplementy a leki. – 1 godz.
6. Leki a żywność. – 1 godz.

Ćwiczenia: (12 godz.)

1. Przemiany energetyczne w organizmie człowieka. Wydatek energetyczny organizmu. Rola białek, węglowodanów, tłuszczów w organizmie. Źródła pokarmowe. Zapotrzebowanie u osób zdrowych oraz chorych. – 2 godz.
2. Metody oceny stanu odżywienia. Wskazania dotyczące żywienia dietetycznego. Znaczenie składników diety w leczeniu i profilaktyce schorzeń. – 2 godz.
3. Zasady prawidłowego żywienia. Żywienie w chorobach górnego odcinka przewodu pokarmowego oraz w chorobach jelit. – 2 godz.
4. Żywienie w chorobach wątroby i dróg żółciowych oraz trzustki. Żywienie w chorobach nerek oraz układu kostno-stawowego. – 2 godz.
5. Żywienie w chorobach metabolicznych. Żywienie w chorobach układu krążenia i nowotworach złośliwych. – 2 godz.
6. Żywienie w chorobach oczu i skóry. Żywienie w szpitalach. Oświadczenie żywieniowe i zdrowotne. – 2 godz.

4. Literatura przedmiotu:

a. podstawowa:

1. Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B.: *Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.
2. Jarosz M.: *Praktyczny podręcznik dietetyki*. Wydawnictwo IŻŻ, Ministerstwo Zdrowia, PolHealth. Warszawa 2010.
3. Hasik J., Gawęcki J.: *Żywienie człowieka zdrowego i chorego*. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa, 2007.
4. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*. PZWL, Warszawa, 2005.
5. Biernat J.: *Żywienie a uroda*. Wyd. Astrum, Wrocław, 1995.

b. uzupełniająca:

1. Gawęcki J., Hryniewiecki L.: *Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 1998.

5. Inne pomoce dydaktyczne:

- komputer z programem do analizy sposobu żywienia *Dieta 5D*,
- rzutnik multimedialny.