

Karta opisu zajęć (syllabus)

| | |
|---|--|
| Nazwa kierunku studiów | Biokosmetologia |
| Nazwa modułu, także nazwa w języku angielskim | Suplementy diety i żywność prozdrowotna Dietary supplements and pro-healthy food |
| Język wykładowy | polski |
| Rodzaj modułu | fakultatywny |
| Poziom studiów | pierwszego stopnia |
| Forma studiów | stacjonarne |
| Rok studiów dla kierunku | III |
| Semestr dla kierunku | 6 |
| Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe | 2 (1,52/0,48) |
| Tytuł naukowy/stopień naukowy, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za moduł | Dr hab. Anna Winiarska-Mieczan, prof. uczelni |
| Jednostka oferująca moduł | Instytut Żywienia Zwierząt i Bromatologii Zakład Bromatologii i Fizjologii Żywienia |
| Cel modułu | Zapoznanie studenta z aktualną problematyką stosowania suplementów diety oraz żywności prozdrowotnej w biokosmetologii. Aktualne przepisy dotyczące suplementów diety. Składniki suplementów diety. Interakcje pokarmów i suplementów diety. Wykorzystanie suplementów diety w kosmetologii. Zagrożenia zdrowotne wynikające z nieprawidłowego stosowania suplementów diety. Żywność prozdrowotna – rodzaje i rynek. Terażniejszość i przyszłość żywności prozdrowotnej. Wzory żywienia bogate w żywność zawierającą składniki bioaktywne. |
| Efekty uczenia się dla modułu to opis zasobu wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych, które student osiągnie po zrealizowaniu zajęć. | Wiedza: |
| | W1. zna ogólne zasady dietetyki i żywienia człowieka, zna podstawowe zagadnienia na temat terapii stosowanych w profilaktyce i terapii chorób skórnych. |
| | W2. zna współczesne trendy w kosmetologii, w tym dotyczące nutrikosmetyków i suplementów diety wpływających bezpośrednio na stan zdrowia włosów, skóry i paznokci. |
| | Umiejętności: |
| | U1. potrafi aktywnie promować zasady zdrowego stylu życia, udzielać podstawowych informacji w zakresie |

| | |
|---|---|
| | <p>stosowania suplementów diety.</p> <p>U2. potrafi wykonać zadania badawcze, praktyczne lub projektowe oraz przedstawić wyniki przy użyciu różnych technik prezentacji. Potrafi redagować teksty i przygotowywać wystąpienia oraz prezentacje multimedialne.</p> <p>Kompetencje społeczne:</p> <p>K1. jest gotów do stałego uzupełniania wiedzy i doskonalenia.</p> <p>K2. jest gotów do prawidłowej identyfikacji i rozstrzygnięcia dylematów związanych z wykonywanym zawodem, przestrzegania zasad etycznych i uregulowań prawnych swojego zawodu.</p> |
| Wymagania wstępne i dodatkowe | zaliczenie przedmiotów: chemia, biochemia, fizjologia człowieka |
| Treści programowe modułu | <p>Aktualne przepisy dotyczące suplementów diety. Składniki suplementów diety. Zasady stosowania suplementacji. Interakcje pokarmów i suplementów diety. Oświadczenia żywieniowe a suplementy diety i żywność. Wykorzystanie suplementów diety w kosmetologii. Zagrożenia zdrowotne wynikające z nieprawidłowego stosowania suplementów diety. Żywność prozdrowotna (nutraceutyki, żywność funkcjonalna) - składniki bioaktywne, rodzaje i rynek. Produkty żywnościowe obfitujące w przeciwutleniacze oraz ich efekty prozdrowotne. Wzory żywienia bogate w żywność zawierającą składniki bioaktywne, np. Dieta śródziemnomorska, Dieta DASH, Dieta MIND. Teraźniejszość i przyszłość żywności prozdrowotnej i suplementów diety.</p> |
| Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej | <p>Literatura podstawowa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jarosz M.: Suplementy diety a zdrowie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa. 2008. 2. Głębska D., Kozłowska L., Lange E., Włodarek D.: Dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa. 2014. 3. Gawęcki J., Mossor-Pietraszewska T. (red.): Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. PWN. Warszawa. 2004. <p>Literatura uzupełniająca</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Czapski J., Górecka D. (red.): Żywność prozdrowotna. Składniki i technologia. Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu. Poznań. 2014. 2. Jarosz M., Dzieniszewski J. 2004. Interakcje leków z żywnością i alkoholem. Wyd. Borgis. Warszawa. 2004. 3. Świdorski F. (red.): Żywność wygodna i żywność funkcjonalna. Wydawnictwo Naukowo-Techniczne. Warszawa. 1999. 4. Czasopisma: |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|-------------|---------|-----------|---------|---------|-----------|-------------------------|-----------------|------------------|--------------------------|---------|-----------|------------------------|---------|-----------|------------------------|---------|-----------|---------------------------|---------|-----------|----------------------------|-----------------|------------------|
| | <p>Bromatologia i Chemia Toksykologiczna Żywnienie Człowieka i Metabolizm Medycyna Sportowa Journal of Elementology Polish Journal of Food and Nutrition Sciences Journal of Nutrition Education and Behavior</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Planowane formy/działania/metody dydaktyczne | <p>Wykład, ćwiczenia audytoryjne (prelekcja, pokaz multimedialny) Ćwiczenia laboratoryjne w pracowni informatycznej (korzystanie z programu komputerowego Dietetyk wersja profesjonalna, wykonanie projektu)</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sposoby weryfikacji oraz formy dokumentowania osiągniętych efektów uczenia się | <p>W1,W2 - uczestnictwo w ćwiczeniach praktycznych, wykonanie projektu, zaliczenie pisemne. U1,U2 - ocena zrealizowanych diet podczas ćwiczeń praktycznych, ocena projektu diety K1, K2 – ocena aktywności podczas ćwiczeń praktycznych, ocena projektu. Formy dokumentowania osiągniętych wyników; dziennik prowadzącego, projekt, zaliczenie.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Bilans punktów ECTS | <p>KONTAKTOWE</p> <table> <tr> <td>Wykłady</td> <td>13 godz.</td> <td>0,52 ECTS</td> </tr> <tr> <td>ćwiczenia</td> <td>20 godz.</td> <td>0,80 ECTS</td> </tr> <tr> <td>Konsultacje</td> <td>3 godz.</td> <td>0,12 ECTS</td> </tr> <tr> <td>Egzamin</td> <td>2 godz.</td> <td>0,08 ECTS</td> </tr> <tr> <td>RAZEM kontaktowe</td> <td>38 godz.</td> <td>1,52 ECTS</td> </tr> </table> <p>NIEKONTAKTOWE</p> <table> <tr> <td>przygotowanie do ćwiczeń</td> <td>1 godz.</td> <td>0,04 ECTS</td> </tr> <tr> <td>przygotowanie projektu</td> <td>4 godz.</td> <td>0,16 ECTS</td> </tr> <tr> <td>studiowanie literatury</td> <td>1 godz.</td> <td>0,04 ECTS</td> </tr> <tr> <td>przygotowanie do egzaminu</td> <td>6 godz.</td> <td>0,24 ECTS</td> </tr> <tr> <td>RAZEM niekontaktowe</td> <td>12 godz.</td> <td>0,48 ECTS</td> </tr> </table> | Wykłady | 13 godz. | 0,52 ECTS | ćwiczenia | 20 godz. | 0,80 ECTS | Konsultacje | 3 godz. | 0,12 ECTS | Egzamin | 2 godz. | 0,08 ECTS | RAZEM kontaktowe | 38 godz. | 1,52 ECTS | przygotowanie do ćwiczeń | 1 godz. | 0,04 ECTS | przygotowanie projektu | 4 godz. | 0,16 ECTS | studiowanie literatury | 1 godz. | 0,04 ECTS | przygotowanie do egzaminu | 6 godz. | 0,24 ECTS | RAZEM niekontaktowe | 12 godz. | 0,48 ECTS |
| Wykłady | 13 godz. | 0,52 ECTS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ćwiczenia | 20 godz. | 0,80 ECTS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Konsultacje | 3 godz. | 0,12 ECTS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Egzamin | 2 godz. | 0,08 ECTS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| RAZEM kontaktowe | 38 godz. | 1,52 ECTS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| przygotowanie do ćwiczeń | 1 godz. | 0,04 ECTS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| przygotowanie projektu | 4 godz. | 0,16 ECTS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| studiowanie literatury | 1 godz. | 0,04 ECTS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| przygotowanie do egzaminu | 6 godz. | 0,24 ECTS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| RAZEM niekontaktowe | 12 godz. | 0,48 ECTS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego | <p>Wykłady 13 godz. Ćwiczenia 20 godz. Konsultacje 3 godz. Egzamin 2 godz. RAZEM 38 godz., co odpowiada 1,52 pkt. ECTS</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Odniesienie modułowych efektów uczenia się do kierunkowych efektów uczenia się | <p>W1, W2 – BK_W01, BK_W11, BK_W12 U1 - BK_U04, BK_U08 U2 - BK_U01, BK_U10, BK_U11, K1 – BK_K01 K2 – BK_K03, BK_K04</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |