

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	niestacjonarne
Rok studiów dla kierunku	IV
Semestr dla kierunku	7
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe	2 (0,92/1,08)
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. Teraźniejszość 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

	<p>życia, udzielać podstawowych informacji w zakresie 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>
	Kompetencje społeczne:
	K1. jest gotów do stałego uzupełniania wiedzy i doskonalenia.
	K2. jest gotów do prawidłowej identyfikacji i rozstrzygnięcia dylematów związanych z wykonywanym zawodem, przestrzegania zasad etycznych i uregulowań prawnych swojego zawodu.
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. Terażniejszość i przyszłość żywności prozdrowotnej i suplementów diety.</p>
Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej	<p>Literatura podstawowa</p> <ol style="list-style-type: none"> Jarosz M.: Suplementy diety a zdrowie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa. 2008. Głąbska D., Kozłowska L., Lange E., Włodarek D.: Dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa. 2014. 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"> Czapski J., Górecka D. (red.): Żywność prozdrowotna. Składniki i technologia. Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu. Poznań. 2014. Jarosz M., Dzieniszewski J. 2004. Interakcje leków z żywnością i alkoholem. Wyd. Borgis. Warszawa. 2004. Świdorski F. (red.): Żywność wygodna i żywność

	<p>funkcjonalna. Wydawnictwo Naukowo-Techniczne. Warszawa. 1999.</p> <p>4. Czasopisma: Bromatologia i Chemia Toksykologiczna Żywnie 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>10 godz.</td> <td>0,40 ECTS</td> </tr> <tr> <td>ćwiczenia</td> <td>8 godz.</td> <td>0,32 ECTS</td> </tr> <tr> <td>Konsultacje</td> <td>3 godz.</td> <td>0,12 ECTS</td> </tr> <tr> <td>Egzamin/egzamin poprawkowy</td> <td>2 godz.</td> <td>0,08 ECTS</td> </tr> <tr> <td>RAZEM kontaktowe</td> <td>23 godz.</td> <td>0,92 ECTS</td> </tr> </table> <p>Niekontaktowe:</p> <table> <tr> <td>przygotowanie do ćwiczeń</td> <td>6 godz.</td> <td>0,24 ECTS</td> </tr> <tr> <td>przygotowanie projektu</td> <td>6 godz.</td> <td>0,24 ECTS</td> </tr> <tr> <td>studiowanie literatury</td> <td>7 godz.</td> <td>0,28 ECTS</td> </tr> <tr> <td>przygotowanie do egzaminu</td> <td>8 godz.</td> <td>0,32 ECTS</td> </tr> <tr> <td>RAZEM niekontaktowe</td> <td>27 godz.</td> <td>1,08 ECTS</td> </tr> </table>	Wykłady	10 godz.	0,40 ECTS	ćwiczenia	8 godz.	0,32 ECTS	Konsultacje	3 godz.	0,12 ECTS	Egzamin/egzamin poprawkowy	2 godz.	0,08 ECTS	RAZEM kontaktowe	23 godz.	0,92 ECTS	przygotowanie do ćwiczeń	6 godz.	0,24 ECTS	przygotowanie projektu	6 godz.	0,24 ECTS	studiowanie literatury	7 godz.	0,28 ECTS	przygotowanie do egzaminu	8 godz.	0,32 ECTS	RAZEM niekontaktowe	27 godz.	1,08 ECTS
Wykłady	10 godz.	0,40 ECTS																													
ćwiczenia	8 godz.	0,32 ECTS																													
Konsultacje	3 godz.	0,12 ECTS																													
Egzamin/egzamin poprawkowy	2 godz.	0,08 ECTS																													
RAZEM kontaktowe	23 godz.	0,92 ECTS																													
przygotowanie do ćwiczeń	6 godz.	0,24 ECTS																													
przygotowanie projektu	6 godz.	0,24 ECTS																													
studiowanie literatury	7 godz.	0,28 ECTS																													
przygotowanie do egzaminu	8 godz.	0,32 ECTS																													
RAZEM niekontaktowe	27 godz.	1,08 ECTS																													
Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego	<p>Wykłady 10 godz. Ćwiczenia 8 godz. Konsultacje 3 godz. Egzamin/egzamin poprawkowy 2 godz. RAZEM KONTAKTOWE 23 godz. 0,92 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>																														

