

**Karta opisu zajęć (syllabus)**

Nazwa kierunku studiów	Biokosmetologia
Nazwa modułu, także nazwa w języku angielskim	Nutrikosmetologia Nutricosmetology
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 zagadnieniami z zakresu nutrikosmetologii, możliwościami i zagrożeniami wynikającymi z jej stosowania, znaczeniem dla zdrowia i urody. Zdobycie umiejętności praktycznych dotyczących wykorzystania produktów spożywczych w kosmetyce. Nutrikosmetyka – definicja, podział nutrikosmetyków, możliwości zastosowania, substancje czynne w nutrikosmetykach i ich działanie, znaczenie produktów mlecznych w kosmetyce, wykorzystanie tłuszczów w kosmetyce, owoce i warzywa w kosmetyce, produkty zbożowe w kosmetyce, rola składników pokarmowych w nutrikosmetyce, znaczenie dla skóry, włosów i paznokci, preparaty nutrikosmetyków dostępne w aptece.
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 kosmologii, w tym dotyczące nutrikosmetyków i suplementów diety wpływających bezpośrednio na stan zdrowia włosów, skóry i paznokci.

	<p>Umiejętności:</p> <p>U1. potrafi aktywnie promować zasady zdrowego stylu 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>
	<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	Nutrikosmetyka – definicja, podział nutrikosmetyków, możliwości zastosowania, substancje czynne w nutrikosmetykach i ich działanie. Znaczenie produktów mlecznych w kosmetyce. Wykorzystanie tłuszczów w kosmetyce. Produkty zbożowe w kosmetyce. Owoce i warzywa w kosmetyce. Miód i produkty pszczele w kosmetyce. Superfoods o charakterze antyoksydacyjnym. Skórne objawy niedoborów żywieniowych. Składniki pokarmowe zaostrzające i łagodzące defekty kosmetyczne (cellulit, hiperpigmentacja i depigmentacja skóry, rozstępy, cera naczyniowa, trądzik różowaty, odbarwienia zębów, zapalenia kącików ust, opryszczka, nieprawidłowa struktura paznokci). Substancje fotouczulające w żywności i suplementach diety.
Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej	<p><b>Literatura podstawowa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gawęcki J. (red.): Żywnienie człowieka. Podstawy nauki i żywienia. PWN. Warszawa. 2010.</li> <li>Gawęcki J., Mossor-Pietraszewska T. (red.): Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. PWN. Warszawa. 2004.</li> <li>Czapski J., Górecka D. (red.): Żywność prozdrowotna. Składniki i technologia. Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu. Poznań. 2014.</li> </ol> <p><b>Literatura uzupełniająca:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Jarosz M., Dzieniszewski J. 2004. Interakcje leków z żywnością i alkoholem. Wyd. Borgis. Warszawa. 2004.</li> <li>Świdorski F. (red.): Żywność wygodna i żywność funkcjonalna. Wydawnictwo Naukowo-Techniczne.</li> </ol>

	<p>Warszawa. 1999.</p> <p>3. Czasopisma:  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 style="text-align: center;"><b>KONTAKTOWE</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;">Wykłady</td> <td style="width: 20%;">13 godz.</td> <td style="width: 20%;">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><b>RAZEM kontaktowe</b></td> <td><b>38 godz.</b></td> <td><b>1,52 ECTS</b></td> </tr> </table> <p style="text-align: center;"><b>NIEKONTAKTOWE</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;">przygotowanie do ćwiczeń</td> <td style="width: 20%;">2 godz.</td> <td style="width: 20%;">0,08 ECTS</td> </tr> <tr> <td>przygotowanie projektu</td> <td>4 godz.</td> <td>0,16 ECTS</td> </tr> <tr> <td>przygotowanie do egzaminu</td> <td>6 godz.</td> <td>0,24 ECTS</td> </tr> <tr> <td><b>RAZEM niekontaktowe</b></td> <td><b>12 godz.</b></td> <td><b>0,48 ECTS</b></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	<b>RAZEM kontaktowe</b>	<b>38 godz.</b>	<b>1,52 ECTS</b>	przygotowanie do ćwiczeń	2 godz.	0,08 ECTS	przygotowanie projektu	4 godz.	0,16 ECTS	przygotowanie do egzaminu	6 godz.	0,24 ECTS	<b>RAZEM niekontaktowe</b>	<b>12 godz.</b>	<b>0,48 ECTS</b>
Wykłady	13 godz.	0,52 ECTS																										
ćwiczenia	20 godz.	0,80 ECTS																										
Konsultacje	3 godz.	0,12 ECTS																										
Egzamin	2 godz.	0,08 ECTS																										
<b>RAZEM kontaktowe</b>	<b>38 godz.</b>	<b>1,52 ECTS</b>																										
przygotowanie do ćwiczeń	2 godz.	0,08 ECTS																										
przygotowanie projektu	4 godz.	0,16 ECTS																										
przygotowanie do egzaminu	6 godz.	0,24 ECTS																										
<b>RAZEM niekontaktowe</b>	<b>12 godz.</b>	<b>0,48 ECTS</b>																										
Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego	<p>Wykłady 13 godz.  Ćwiczenia 20 godz.  Konsultacje 3 godz.  Egzamin/egzamin poprawkowy 2 godz.  <b>RAZEM 38 godz., co odpowiada 1,52</b></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>																											