

Wydział Farmaceutyczny	KOSMETOLOGIA
	Studia stacjonarne I stopnia semestr 3
PODSTAWY ŻYWIENIA CZŁOWIEKA	
Typ przedmiotu:	podstawowy

Cele przedmiotu

Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z zasadami prawidłowego żywienia człowieka, ze szczególnym omówieniem roli składników odżywczych niezbędnych do utrzymania homeostazy organizmu oraz wyrobienie umiejętności odnośnie podejmowania decyzji dotyczących prawidłowej diety.

Forma zajęć

Przedmiot	Lektorat	Samokształcenie	Wykład	Ćwiczenia	Zajęcia laboratoryjne	Seminarium	Zajęcia praktyczne	e-learning	Praktyki zawodowe	Inne (jakie?)	Liczba pkt ECTS
		25	10 h			15 h					2

Punkty ECTS

2 ECTS

*zajęcia wymagające udziału nauczyciela **1,2**

*samodzielne przygotowanie do zaliczenia **0,8**

Osoba prowadząca

Pracownicy Zakładu Bromatologii

Wymagania wstępne

Warunkiem uczęszczania na przedmiot jest zaliczenie: biologii i genetyki, biochemii.

Metody dydaktyczne

Prezentacja multimedialna, dyskusja, praca indywidualna.

Treści programowe przedmiotu

Wykłady:

- Rozwój nauk związanych z żywieniem, wybór literatury i akty prawne związane z żywnością i żywieniem
- suplementacja w jod znaczenie dla fizjologii człowieka
- Podstawowe terminy obowiązujące w naukach o żywieniu
- Europejski system oznaczeń dodatków do żywności
- Zasady zdrowego żywienia
- Wydatek energetyczny podstawowa przemiana materii, poziom aktywności fizycznej
- bilans azotowy
- Epidemia otyłości
- Oszczędny genotyp i oszczędny fenotyp
- Oddziaływani społeczne na jednostkę
- Aspekty niedoboru tryptofanu w diecie, szlaki metaboliczne serotoniny i melatoniny
- Składniki żywności wspomagające prawidłowe funkcjonowanie organizmu
- Suplementy diety
- akty prawne
- czy warto stosować suplementy diety
- Suplementy diety a reklama
- Różnica pomiędzy suplementem diety a wyrobem medycznym
- zafałszowania suplementów diety

Seminaria:

1. Podstawowe składniki odżywcze. Piramida żywienia -zalecenia Instytutu Żywności i Żywienia, Białka, Tłuszcze i Węglowodany w diecie. Izomery trans kwasów tłuszczowych, cholesterol pokarmowy, warzywa i owoce w diecie, Kawa w diecie. NNKT -źródła żywieniowe, sól którą wybrać.
2. Podstawy transformacji nowotworu, czynniki mutagenne i kancerogenne w diecie, antyoksydanty w diecie, żywność ekologiczna.
3. Diety prawidłowe i alternatywne

Efekty kształcenia

Wiedza

KK1_PP_W18 Zna podstawowe zasady prawidłowego żywienia i podstawy dietetyki oraz metody oceny stanu i sposobu żywienia.

Umiejętności

KK1_PP_U20 Potrafi przeprowadzić konsultację dermatologiczno-kosmetologiczną i udzielać podstawowych porad w zakresie trybu życia i diety sprzyjających poprawie zdrowia i wyglądu skóry a także dobrać zabiegi do potrzeb skóry klienta oraz proponuje pielęgnację domową.

Kompetencje społeczne

KK1_PP_K06 Jest przygotowany do współpracy przy terapiach specjalistycznych oraz, w razie potrzeby, zasięgnięcia opinii innych ekspertów w tej dziedzinie. Wykazuje świadomość, że racjonalne żywienie jest podstawą zdrowia

Wykaz literatury

Literatura podstawowa:

1. Ciborowska Helena, Rudnicka Anna. Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka PZWL 2010
2. Gawęcki Jan Podstawy nauki o zdrowiu PWN

Literatura uzupełniająca:

1. Przysławski J., Gertig H. Bromatologia -zarys nauki o żywności i żywieniu.
2. Vogel L. Dieta ketogeniczna dla kobiet

Metody oraz sposoby weryfikacji efektów kształcenia, w tym forma i warunki zaliczenia przedmiotu

*Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uczestniczenie we wszystkich zajęciach seminaryjnych.

*Przedmiot kończy się testem z zakresu materiału przekazanego na wykładach i seminariach.

*Przedmiot zalicza 60% maksymalnej punktacji.