|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **KARTA PRZEDMIOTU** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nazwa przedmiotu** | | | | | | **NUTRIKOSMETYKI I SUPLEMENTY DIETY** | | | | | | | | |
| **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Kierunek studiów** | | | | | | Kosmetologia | | | | | | | | |
| **Forma studiów** | | | | | | stacjonarna/niestacjonarna | | | | | | | | |
| **Poziom studiów** | | | | | | drugiego stopnia/magisterskie | | | | | | | | |
| **Profil studiów** | | | | | | praktyczny | | | | | | | | |
| **Jednostka prowadząca przedmiot** | | | | | | Wydział Nauk Medycznych | | | | | | | | |
| **Osoba odpowiedzialna za przedmiot** | | | | | | Prof. dr hab. Ryszard Glinka | | | | | | | | |
| **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Status przedmiotu** | | | | | | Do wyboru | | | | | | | | |
| **Język wykładowy** | | | | | | polski | | | | | | | | |
| **Semestry, na których realizowany jest przedmiot** | | | | | | pierwszy/ **drugi**/ trzeci/ **czwarty** | | | | | | | | |
| **Wymagania wstępne** (wynikające z następstwa przedmiotów) | | | | | | Student powinien dysponować wiedzą i umiejętnościami z przedmiotu | | | | | | | | |
| **FORMY, SPOSOBY I METODY PROWADZENIA ZAJĘĆ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Formy zajęć/ Liczba godzin** | | | | **wykład** | | | **konwersatorium** | **ćwiczenia** | **laboratorium** | | **zajęcia praktyczne** | **praktyka zawodowa** | | **ECTS** |
| **Stacjonarne** | | | | 10 | | |  | 20 |  | |  |  | | **2** |
| **Niestacjonarne** | | | | 10 | | |  | 20 |  | |  |  | | **2** |
| **Sposób realizacji zajęć** | | | | | Wykład: Wykład informacyjny, problemowy, konwersatoryjny z wykorzystaniem prezentacji multimedialnych  Ćwiczenia: Ćwiczenia praktyczne, wykorzystujące prezentacje multimedialne oraz formy aktywizujące studenta (analiza składu preparatów, dyskusja, rozwiązywanie konkretnych problemów). | | | | | | | | | |
| **Metody weryfikacji efektów kształcenia** | | | | | P\_W01 Pytania otwarte  P\_W02 Pytania otwarte  P\_W03 Pytania otwarte  P\_U01 Pytania otwarte  P\_U02 Pytania otwarte | | | | | Wykład  Wykład  Wykład  Ćwiczenia  Ćwiczenia | | | | |
| **Wykaz literatury** | | | | | | | | | | | | | | |
| **podstawowa** | | | 1. Suplementy diety a zdrowie / Mirosław Jarosz, Janusz Ciok, Wioleta Respondek. – Wyd.1. – Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2013. 2. Uważaj, co jesz, gdy zażywasz leki - interakcje między żywnością, suplementami diety a lekami / Mirosław Jarosz, Jan Dzieniszewski. – Wyd.1. – Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2015. 3. Żywienie a uroda / Jadwiga Biernat. – Wyd.2. – Wroclaw : Astrum, 2006. | | | | | | | | | | | |
| **uzupełniająca** | | | 1. Ustawa o kosmetykach : z komentarzem / Bolesław Kurzępa. - Stan prawny na 1 stycznia 2009 r. - Toruń : Towarzystwo Naukowe Organizacji i Kierownictwa "Dom Organizatora", 2009. 2. Nowoczesna kosmetologia. T. 2, Kosmetyki, zabiegi, suplementy / Marcin Molski - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2014. 3. Żywienie, żywność a zdrowie / Jadwiga Biernat. - Wrocław : "Astrum", 2001. 4. Żywienie : wpływ na zdrowie człowieka / Simon Langley-Evans ; red. nauk. wyd. pol. Mirosław Jarosz. ; [z jęz. ang. 5. tł. Maciej Stasiak, Alina Kanikowska]. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2014. | | | | | | | | | | | |
| **CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Cele przedmiotu** | | | | | | | | | | | | | | |
| **C1** | Zapoznanie studenta z definicją, rodzajami i mechanizmami działania suplementów diety i nutrikosmetyków wpływających na skórę i jej przydatki. | | | | | | | | | | | | | |
| **C2** | Zapoznanie studenta z obowiązującymi w Polsce i Unii Europejskiej przepisami prawnymi, regulującymi produkcję i sprzedaż suplementów diety i nutrikosmetyków. | | | | | | | | | | | | | |
| **C3** | Zdobycie przez studenta umiejętności doboru odpowiedniego nutrikosmetyku i suplementu diety do konkretnego problemu z kondycją skóry, włosów i paznokci | | | | | | | | | | | | | |
| **C4** | Zdobycie przez studenta praktycznej wiedzy na temat roli poszczególnych składników diety w planowaniu racjonalnego żywienia. | | | | | | | | | | | | | |
| **Treści programowe** | | | | | | | | | | | | | | |
| **FORMA WYKŁADOWA** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Rodzaje suplementów diety. Podział suplementów ze względu na skład i przeznaczenie. 2. Regulacje prawne dotyczące rynku suplementów diety. 3. Mechanizmy działania suplementów. 4. Suplementy diety a zapobieganie i leczenie chronicznych chorób niezakaźnych. 5. Działanie nieżądane suplementów na organizm. 6. Interakcje suplementów diety z lekami. 7. Suplementy diety i ich znaczenie dla kondycji cery, włosów i paznokci. 8. Czym są nutrikosmetyki i kosmetyki naturalne. 9. Systemy certyfikujące nutrikosmetyki i kosmetyki naturalne w Polsce i krajach Unii Europejskiej. 10. Różnice pomiędzy suplementami diety a nutrikosmetykami. | | | | | | | | | | | | | | |
| **FORMA ĆWICZENIOWA** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Analiza składu nutrikosmtyków i suplementów diety i deklaracji producenta. 2. Analiza jakościowa i hedonistyczna nutrikosmetyków. 3. Substancje czynne w nutrikosmetykach i ich działanie. 4. Rola składników pokarmowych w nutrikosmetyce. 5. Znaczenie produktów mlecznych w kosmetologii. 6. Wykorzystanie tłuszczów w kosmetologii. 7. Znaczenie produktów zbożowych i miodów w nutrikosmetyce. 8. Analiza suplementów i nutrikosmetyków z wyciągów warzyw i owoców. 9. Suplementy diety i preparaty nutrikosmetyków dostępne w Aptekach. 10. Programy żywieniowe w chorobach dermatologicznych, otyłości i niwelujące cellulit. | | | | | | | | | | | | | | |
| **Efekty uczenia się**  ***Student, który zaliczył przedmiot potrafi*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Numer efektu** | | **w zakresie WIEDZY** | | | | | | | | | | | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | |
| P\_W01 | | scharakteryzować rodzaje i mechanizm działania suplementów diety i nutrikosmetyków | | | | | | | | | | | K\_W05 K\_W14 | |
| P\_W02 | | opisać działania niepożądane wynikające z nieprawidłowego stosowania z suplementów diety i nutrikosmetyków | | | | | | | | | | | K\_W14 | |
| P\_W03 | | podać obowiązujące w Polsce i w UE uregulowania prawne dotyczące suplementów diety i nutrikosmetyków | | | | | | | | | | | K\_W14 | |
| **w zakresie UMIEJĘTNOŚCI** | | | | | | | | | | | | | | |
| P\_U01 | | zaproponować odpowiedni rodzaj nutrikosmetyku lub suplementu diety w celu poprawy kondycji skóry, włosów i paznokci | | | | | | | | | | | K\_U08 | |
| P\_U02 | | wyjaśnić znaczenie konkretnych składników diety w planowaniu racjonalnego żywienia w chorobach dermatologicznych i kuracjach odchudzających | | | | | | | | | | | K\_U18 | |
| **Kryteria oceny osiągniętych efektów** | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Symbol**  **efektu** | **Na ocenę 2 student *nie potrafi*** | **Na ocenę 3 student *potrafi*** | **Na ocenę 4 student *potrafi*** | **Na ocenę 5 student *potrafi*** |
| P\_W01 | scharakteryzować rodzaju i mechanizmu działania suplementów diety i nutrikosmetyków | scharakteryzować ogólnie rodzaje i mechanizm działania suplementów diety i nutrikosmetyków | scharakteryzować ogólnie rodzaje i mechanizm działania suplementów diety i nutrikosmetyków | scharakteryzować szczegółowo rodzaje i mechanizm działania suplementów diety i nutrikosmetyków w odniesieniu do preparatów rynkowych |
| P\_W02 | opisać działań niepożądane wynikających z nieprawidłowego stosowania z suplementów diety i nutrikosmetyków | opisać działania niepożądane wynikające z nieprawidłowego stosowania suplementów diety i nutrikosmetyków bez odniesienia do konkretnych przykładów | opisać działania niepożądane wynikające z nieprawidłowego stosowania suplementów diety i nutrikosmetyków w odniesieniu do konkretnych przykładów | opisać działania niepożądane wynikające z nieprawidłowego stosowania suplementów diety  i nutrikosmetyków w odniesieniu do konkretnych przykładów wskazując również interakcje z innymi  lekami |
| P\_W03 | podać obowiązujących w Polsce i w UE uregulowań prawnych dotyczących suplementów diety i nutrikosmetyków | podać obowiązujące w Polsce i w UE uregulowania prawne dotyczących składu suplementów diety i nutrikosmetyków | podać obowiązujące w Polsce i w UE uregulowania prawne dotyczących składu i zasad produkcji suplementów diety i nutrikosmetyków | podać obowiązujące w Polsce i w UE uregulowania prawne dotyczących składu, zasad produkcji i dystrybucji suplementów diety i nutrikosmetyków |
| P\_U01 | dobrać rodzaju nutrikosmetyku lub suplementu diety celem poprawy  kondycji skóry, włosów  i paznokci | dobrać rodzaj nutrikosmetyku lub suplementu diety celem poprawy  kondycji skóry, włosów | dobrać rodzaju nutrikosmetyku lub suplementu diety celem poprawy kondycji skóry, włosów i paznokci uwzględniając wskazania i przeciwwskazania | dobrać rodzaju nutrikosmetyku lub suplementu diety celem poprawy kondycji skóry, włosów i paznokci uwzględniając wskazania i przeciwwskazania odpowiednio uzasadniając wybór |
| P\_U02 | wyjaśnić znaczenia składników pokarmowych  w żywieniu w chorobach dermatologicznych i kuracjach odchudzających | wyjaśnić znaczenie składników pokarmowych  w żywieniu w chorobach dermatologicznych i kuracjach odchudzających | wyjaśnić znaczenie składników pokarmowych w żywieniu w chorobach dermatologicznych i kuracjach odchudzających z uwzględnieniem produktów będących źródłem tych składników | wyjaśnić znaczenie składników pokarmowych w żywieniu w chorobach dermatologicznych i kuracjach odchudzających z uwzględnieniem produktów będących źródłem tych składników oraz proporcji między tymi składnikami |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Obciążenie pracą studenta - bilans punktów ECTS** | | |
|  | **Obciążenie studenta** | |
| **studia stacjonarne** | **studia niestacjonarne** |
| *Godziny realizowane z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:* | | |
| Wykłady | 10 | 10 |
| Ćwiczenia | 20 | 20 |
| Laboratorium |  |  |
| Projekt |  |  |
| Praktyki zawodowe |  |  |
| *Praca własna studenta:* | | |
| Samokształcenie studia literaturowe | 5h | 5h |
| Przygotowanie do zajęć praktycznych i konsultacje | 10h | 10h |
| Przygotowanie się do zaliczenia zajęć dydaktycznych | 5h | 5h |
| *Bilans punktów ECTS* | | |
| **Sumaryczne obciążenie pracą SUMA godzin/ECTS** | **50h/2 ECTS** | **50h/2 ECTS** |
| **Obciążenie studenta w ramach zajęć w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem** | **30h/1,2 ECTS** | **30h/1,2 ECTS** |
| Obciążenie studenta w ramach zajęć o charakterze praktycznym | 20h+10h /1,2 ECTS | 20h + 10h/1,2 ECTS |
| Obciążenie studenta w ramach zajęć związanych z praktycznym przygotowaniem zawodowym | 30h+10h /1,6 ECTS | 30h + 10h/1,6 ECTS |