



UNIwersYTET
Andrzeja Frycza Modrzewskiego
w Krakowie

Collegium Medicum
Wydział Nauk o Zdrowiu

KARTA PRZEDMIOTU
Nazwa kierunku: Kosmetologia
Poziom: Studia pierwszego stopnia
Forma: Studia niestacjonarne
Rok akademicki: 2025/2026
Język studiów: polski

Podstawy dietetyki	
NAZWA PRZEDMIOTU	Podstawy dietetyki
LICZBA PUNKTÓW ECTS	4
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
PROWADZĄCY	dr n. med. Elżbieta Gabrowska
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	dr n. med. Elżbieta Gabrowska
LICZBA GODZIN	
WYKŁADY	16 godzin
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1	Zapoznanie Studentów z podstawowymi dietami ujętymi w klasyfikacji diet, w tym diet terapeutycznych oraz ich zastosowaniem w leczeniu pacjentów w wybranych problemach dermatologicznych i złożonych sytuacjach klinicznych.
CEL 2	Nabycie umiejętności dietoterapii i prawidłowego doboru produktów i potraw w podstawowych dietach leczniczych oraz opracowywania zaleceń żywieniowych dla pacjenta, który wymaga modyfikacji składników pokarmowych w problemie kosmetycznym
EFEKTY UCZENIA SIĘ ¹	
W1.	Wiedza: Zna zasady racjonalnego żywienia oraz rodzaje postępowania dietetycznego.
W2.	Wiedza: Zna pojęcia: normy żywienia i modelowe racje pokarmowe. Wyjaśnia zastosowanie podstawowych diet leczniczych.

Podstawy dietetyki	
W3.	Wiedza: Zna zasady klasyfikacji diet, ich nazewnictwo oraz charakteryzuje różne diety stosowane w leczeniu i żywieniu dietetycznym.
W4.	Wiedza: Zna i rozumie dobór właściwej strategii dietetycznej, konieczność modyfikacji składników odżywczych w różnych stanach chorobowych.
U1.	Umiejętności: Potrafi omówić i zaplanować dietoterapię, dobrać produkty spożywcze i rodzaj obróbki termicznej, odpowiednio do założeń i zasady diety leczniczej.
U2.	Umiejętności: Potrafi przybliżyć indywidualne zalecenia żywieniowe dla pacjenta także z problemem kosmetycznym
K.S1.	Kompetencje społeczne: Rozumie potrzebę stałego dokształcania i samodoskonalenia przez całe życie. Dostrzega potrzebę współpracy z zespołem terapeutycznym różnych specjalności, wykazuje ukształtowaną postawę prozdrowotną.
K.S2.	Kompetencje społeczne: Jest zorientowany na potrzeby pacjenta oraz wykazuje troskę i odpowiedzialność za jego zdrowie.
K.S3.	Kompetencje społeczne: Określa priorytety terapeutyczne we współistnieniu chorób i konstruowaniu założeń diety leczniczej oraz wykazuje kreatywność w planowaniu diety.
WYMAGANIA WSTĘPNE ²	
Podstawowa wiedza dotycząca budowy i fizjologii człowieka oraz zasad racjonalnego żywienia i roli składników odżywczych w utrzymaniu zdrowia	

TREŚCI PROGRAMOWE	SZCZEGÓŁOWY OPIS BLOKÓW TEMATYCZNYCH	Efekty uczenia się
WYKŁAD 1	Wprowadzenie do przedmiotu „Podstawy dietetyki”. Omówienie treści programowych, warunków zaliczenia przedmiotu i polecanej literatury. Cele i zadania dietoterapii. Czym jest programowanie żywieniowe? (hipoteza Barkera). Klasyfikacja diet terapeutycznych. Omówienie diet terapeutycznych o charakterze podstawowym – dieta podstawowa w żywieniu zdrowych o różnej aktywności fizycznej, w zmienionym stanie fizjologicznym oraz w profilaktyce chorób przewlekłych o charakterze niezakaźnym. Diety terapeutyczne: bogatoresztkowa, z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, niskokaloryczna oraz o kontrolowanej podaży kwasów tłuszczowych.	Kosm_WG01 Kosm_WG03 Kosm_WG04 Kosm_WG07 Kosm_WG14 Kosm_WG08 Kosm_WG09 Kosm_KK02 Kosm_KK03
WYKŁAD 2	Charakterystyka diet leczniczych o charakterze łatwo strawnym. Dieta łatwostrawna, łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu, diety o zmienionej konsystencji, dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego, dieta nisko i wysokobiałkowa. Diety niekonwencjonalne – zalety i mankamenty	Kosm_WG07 Kosm_WG14 Kosm_WG08 Kosm_WG09 Kosm_KK02 Kosm_KK03

WYKŁAD 3	<p>Żywnienie w wybranych chorobach przewodu pokarmowego: jamy ustnej i gardła, refluks żołądkowo-przełykowy, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, zespół jelita nadwrażliwego, nieswoiste choroby jelit, zaparcia atoniczne i biegunki.</p> <p>Żywnienie dietetyczne w wybranych chorobach układu krążenia: miażdżycy naczyń, nadciśnienie tętnicze. Żywnienie w kolagenozach.</p>	<p>Kosm_WG07 Kosm_WG14</p> <p>Kosm_UW01 Kosm_UW02 Kosm_WG08 Kosm_WG09 Kosm_KK02</p> <p>Kosm_KK03</p>
WYKŁAD 4	<p>Zasady planowania diet dla diabetyków. Metodyka planowania diet indywidualnych o niskim GI. Żywnienie pacjentów leczonych CPWI. Żywnienie w alergiach pokarmowych, chorobach skóry, włosów i paznokci oraz oczu. Żywnienie dietetyczne w chorobach przebiegających z gorączką.</p>	<p>Kosm_WG07 Kosm_WG14 Kosm_UW01 Kosm_UW02 Kosm_WG08 Kosm_WG09 Kosm_KK02</p> <p>Kosm_KK03</p>
METODY DYDAKTYCZNE³		
M1	Wykład w formie on-line na platformie Teams	
M2	Prezentacja multimedialna	
M3	Wykład konwersatoryjny	
M4	Burza mózgów	
NAKŁAD PRACY STUDENTA⁴		
GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM	16 godz.	
GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO	84 godz., w tym: Lektura obowiązkowa – 30 Przygotowanie do egzaminu - 54	
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	100 godz.	
REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA		
<p>Wszystkie zajęcia w ramach przedmiotu są obowiązkowe.</p> <p>Wykłady realizowane są w formie on-line na platformie Teams.</p> <p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uzyskanie min. 51% punktów z egzaminu w formie testu wielokrotnego wyboru jednej odpowiedzi (jedna odpowiedź prawidłowa). <p>Egzamin końcowy obejmuje wyłącznie treści realizowane w ramach wykładów.</p>		
METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW		
W ZAKRESIE WIEDZY⁵	Test wielokrotnego wyboru jednej odpowiedzi	
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI⁶	Ocena aktywności Studenta podczas omawiania problemu. Ocena gotowości do podejmowania dyskursu.	

W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH⁷	Ocena kompetencji społecznych prowadzona jest na podstawie obserwacji aktywności studenta podczas zajęć, zadawania pytań problemowych związanych z żywieniem w kosmetologii, pozytywów i mankamentów diet tradycyjnych i niekonwencjonalnych w odniesieniu do konkretnych problemów np. dermatologicznych.
SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE⁸	Zadania problemowe realizowane w trakcie zajęć, ukierunkowane na bieżącą ocenę stopnia osiągnięcia efektów uczenia się w zakresie wiedzy i umiejętności.
SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE⁹ (I i II termin)	I Termin – test wielokrotnego wyboru pojedynczej odpowiedzi II Termin – test wielokrotnego wyboru pojedynczej odpowiedzi
KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ	
NA OCENĘ 2,0	<p>Student nie opanował podstawowych zagadnień z zakresu podstaw dietetyki, w szczególności nie rozróżnia podstawowych składników pokarmowych i ich roli w organizmie, nie rozumie znaczenia i celowości dietoterapii w różnych chorobach przewlekłych, nie wykazuje znajomości podstawowych diet leczniczych, ich charakteru oraz zastosowania. Nie zna uwarunkowań diet terapeutycznych, ani ryzyka związanego z nieadekwatnym wykorzystaniem diet niekonwencjonalnych. Nie osiągnął minimalnych efektów uczenia się przewidzianych dla przedmiotu.</p> <p>Z kolokwium zaliczeniowego uzyskał 0-50% punktów</p>
NA OCENĘ 3,0	<p>Student zna podstawowe pojęcia z zakresu dietetyki, w tym rodzaje składników pokarmowych i ich ogólny wpływ na zdrowie, w tym zdrowie skóry, zna zasady racjonalnego żywienia oraz nazwy i ogólne przeznaczenie podstawowych diet leczniczych, jednak ma trudności z określeniem wskazań do wyboru diety w konkretnych jednostkach chorobowych, interpretacją zależności między żywieniem, a chorobami przewlekłymi i cywilizacyjnymi oraz z zastosowaniem wiedzy w konstruowaniu pisemnych zaleceń dietetycznych.</p> <p>Z kolokwium zaliczeniowego uzyskał 51-65% punktów</p>
NA OCENĘ 3,5	<p>Student poprawnie definiuje i opisuje składniki pokarmowe oraz ich funkcje, podstawowe zasady dietoterapii oraz charakterystykę wybranych diet leczniczych, jednak wykazuje ograniczoną umiejętność analizy zależności między dietą, a przebiegiem chorób oraz całościowego ujęcia problemów żywieniowych w chorobach przewlekłych i dietozależnych.</p> <p>Z kolokwium zaliczeniowego uzyskał 66-70% punktów</p>
NA OCENĘ 4,0	<p>Student zna i rozumie zasady planowania diet podstawowych i leczniczych, wpływ żywienia na rozwój i przebieg chorób przewlekłych i cywilizacyjnych, w tym chorób układu krążenia, cukrzycy oraz chorób dermatologicznych i przewodu pokarmowego, a także znaczenie doboru produktów i technik obróbki kulinarnej w dietoterapii. Potrafi wyjaśnić ich rolę w utrzymaniu i poprawie stanu zdrowia skóry, włosów, paznokci.</p> <p>Z kolokwium zaliczeniowego uzyskał 71-85% punktów</p>

<p>NA OCENĘ 4,5</p>	<p>Student rozumie wzajemne zależności między składnikami pokarmowymi, dietą i stanem zdrowia w ogóle oraz skóry, potrafi wskazać konsekwencje niedoboru i nadmiaru składników odżywczych, poprawnie interpretuje zasady dietoterapii w wybranych jednostkach chorobowych oraz wykazuje dobrą orientację w planowaniu diet modyfikowanych, a także profilaktyce wybranych problemów dermatologicznych (trądzik pospolity, różowaty itp.)</p> <p>Z kolokwium zaliczeniowego uzyskał 86-90% punktów</p>
<p>NA OCENĘ 5,0</p>	<p>Student wykazuje bardzo dobrą znajomość treści realizowanych w ramach przedmiotu, łączy wiedzę z zakresu diety z fizjologią i patofizjologią człowieka, poprawnie analizuje wpływ żywienia na przebieg chorób dermatologicznych przewlekłych i dietozależnych, rozumie zasady planowania i modyfikowania diet w różnych stanach chorobowych oraz swobodnie posługuje się terminologią medyczną i żywieniową.</p> <p>Z kolokwium zaliczeniowego uzyskał 91-99% punktów.</p>
<p>NA OCENĘ 6.0</p>	<p>Student osiągnął efekty uczenia się ilościowo lub jakościowo wykraczające poza zakres przewidziany programem kształcenia dla przedmiotu, w szczególności posiada wiedzę znacznie przekraczającą treści programowe, samodzielnie analizuje i rozwiązuje zarówno typowe sytuacje kliniczne, jak i złożone problemy dietetyczne wynikające np. ze współwystępowania chorób, potrafi wykorzystać wiedzę w nowych sytuacjach problemowych oraz poprawnie i swobodnie posługuje się terminologią naukową i zawodową, jest dociekliwy i bardzo zaangażowany w dyskusje merytoryczne.</p> <p>Z kolokwium zaliczeniowego uzyskał 100% punktów + dodatkowe osiągnięcia</p>

LITERATURA OBOWIĄZKOWA

- [1]. H. Ciborowska, A. Rudnicka: Żywność zdrowego i chorego człowieka; Warszawa, 2022, PZWL.
- [2] J. Gawęcki: Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu; Warszawa, 2022, Wydawnictwo Nauk PWN SA.
- [3]. Jarosz M. — Normy żywienia dla populacji Polski, Warszawa, 2020, Instytut Żywności i Żywienia.
- [4]. Hanna Kunachowicz, Beata Przygoda, Irena Nadolna, Krystyna Iwanow — Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydanie: 2, Wydawnictwo: PZWL, 2022.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

- [1]. Gawęcki, J., Grzymisławski, M. (red.) (2022). Żywność człowieka zdrowego i chorego. Tom 2. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- [2]. Spodaryk M.: Podstawy leczenia żywieniowego. Wyd. Scientifica. Kraków. 2019.

¹ Odnoszenie Efektów uczenia się: są one przepisane dosłownie jak w standardach- NALEŻY Efekty Uczenia się modyfikować w niewielkim zakresie odnosząc do specjalności realizowanego przedmiotu Ważne jest, aby treści zajęć korespondowały z zacytowanymi efektami uczenia się.

² W warunkach wstępnych proszę nie wymieniać konieczności zaliczenia określonych przedmiotów, tylko uprzednio osiągnięte efekty uczenia, które są oczekiwane. (student zna anatomię, potrafi rozpoznać problemy zdrowotne pacjenta a nie student zdał egzamin np. z Anatomii, Podstaw Pielęgniarstwa.

³ **Wpisać metody dydaktyczne** np. Wykład, Konwersatorium, Seminarium, Dyskusja, Ćwiczenie laboratoryjne, Metoda problemowa, Prezentacja multimedialna, Rozwiązywanie zadań, Metody e-learningowe, Analiza przypadku, Burza mózgów, Pokaz, Nauczanie przy łóżku chorego, Zajęcia praktyczne, Ćwiczenia w warunkach symulowanych, Wirtualny pacjent, Symulowany Pacjent, Ćwiczenia komputerowe, Samokształcenie.

⁴ Przy **Nakładzie pracy** studenta należy zwrócić uwagę na to, aby łączna liczba godzin (z Nauczycielem i bez) odpowiadała liczbie punktów ECTS, przy założeniu, że 1 punkt ECTS = 25-30 godzin.

⁵ Metody weryfikacji efektów uczeni się/Sprawdziany **w zakresie wiedzy; egzaminy/sprawdziany ustne i pisemne.** **Formy egzaminów pisemnych to: esej, raport, krótkie ustrukturyzowane pytania,** test wielokrotnego wyboru, sprawdzian pisemny złożony z pytań otwartych (ilu), test wielokrotnej odpowiedzi, test wyboru TAK/NIE lub dopasowania odpowiedzi, projekt pisemny.

⁶ Metody weryfikacji efektów uczeni się/sprawdziany **w zakresie umiejętności** to: demonstracja umiejętności (egzamin praktyczny, zaliczenie w formie Mini-OSCE, opisy przypadków (ustalenie i prezentowanie planu specjalistycznej opieki pielęgniarskiej), aktywność na zajęciach (ocena zrozumienia zagadnień ocena umiejętności analizy i syntezy rozwiązywania problemów), dzienniczek umiejętności.

⁷ Metody weryfikacji efektów uczeni się/Możliwa ocena **kompetencji społecznych** to: aktywność na zajęciach, obserwacja zachowania wobec pacjentów, kolegów, ocena pracy w grupie.

5.6.7 Oczywiście nie wszystkie te sposoby muszą być zastosowane na każdym kursie.

⁸ Sprawdziany kształtujące np. kolokwia, prace śródsemestralne (prezentacje multimedialne, projekty, standardy, procedury, rekomendacje do praktyki pielęgniarskiej).

⁹ Sprawdziany podsumowujące np. egzamin, zaliczenie końcowe. Uwzględnić sposób oceny w drugim terminie oraz warunki do zaliczenia (dopuszczenie do zaliczenia/egzaminu).