



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 ŻYWIENIA CZŁOWIEKA	
NAZWA PRZEDMIOTU	Podstawy żywienia człowieka
LICZBA PUNKTÓW ECTS	4
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
PROWADZĄCY	mgr inż. Małgorzata Sowula
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	mgr inż. Małgorzata Sowula
LICZBA GODZIN	
WYKŁADY	16 godzin
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1	Przekazanie studentom usystematyzowanej wiedzy z zakresu naukowych podstaw żywienia człowieka, obejmującej charakterystykę makro- i mikroskładników odżywczych, ich rolę w funkcjonowaniu organizmu oraz znaczenie prawidłowego żywienia dla utrzymania homeostazy i prawidłowego przebiegu procesów metabolicznych.
CEL 2	Kształtowanie umiejętności analizy zależności pomiędzy sposobem odżywiania a funkcjonowaniem organizmu człowieka oraz przygotowanie studentów do świadomego wykorzystywania wiedzy z zakresu żywienia w interpretacji procesów metabolicznych.
EFEKTY UCZENIA SIĘ	
W1	Zna podstawowe pojęcia i zakres nauki o żywieniu człowieka jako elementu nauk o zdrowiu oraz rozumie jej powiązania z biochemią i fizjologią człowieka. (Kosm_WG01)
W2	Zna budowę i funkcje przewodu pokarmowego oraz rozumie podstawowe procesy trawienia, wchłaniania i przemian metabolicznych składników odżywczych w organizmie człowieka. (Kosm_WG07)
W3	Zna rolę makroskładników odżywczych (białek, tłuszczów i węglowodanów) w organizmie człowieka oraz ich znaczenie w procesach metabolicznych. (Kosm_WG14)

PODSTAWY ŻYWIENIA CZŁOWIEKA	
W4	Zna funkcje witamin oraz składników mineralnych w organizmie człowieka, a także skutki ich niedoboru i nadmiaru. (Kosm_WG14)
W5	Rozumie znaczenie bilansu energetycznego oraz procesów homeostazy w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania organizmu. (Kosm_WG07)
U1	Potrafi opisać podstawowe procesy fizjologiczne i metaboliczne organizmu człowieka związane z żywieniem oraz ich znaczenie dla funkcjonowania organizmu. (Kosm_UW02)
U2	Potrafi analizować rolę makro- i mikroskładników w organizmie człowieka oraz wykorzystać tę wiedzę w działaniach z zakresu edukacji prozdrowotnej. (Kosm_UW02)
K1	Jest gotów do krytycznej oceny własnej wiedzy z zakresu żywienia człowieka. (Kosm_KK01)
K2	Rozumie potrzebę systematycznego aktualizowania wiedzy z zakresu nauk o zdrowiu w oparciu o rzetelne źródła naukowe. (Kosm_KK03)
WYMAGANIA WSTĘPNE	
Brak	

TREŚCI PROGRAMOWE	SZCZEGÓŁOWY OPIS BLOKÓW TEMATYCZNYCH	Efekty uczenia się
WYKŁAD 1	Podstawy żywienia człowieka jako dyscyplina naukowa w obszarze nauk o zdrowiu. Powiązania nauki o żywieniu z biochemią, fizjologią i medycyną. Podstawowy skład organizmu człowieka. Budowa przewodu pokarmowego oraz podstawowe procesy trawienia i wchłaniania składników odżywczych. Przemiany energetyczne warunkujące funkcjonowanie organizmu człowieka.	W1, W2, W5, U1, U2, K2
WYKŁAD 2	Budowa białek, funkcje biologiczne i przemiany metaboliczne. Źródła białka w żywności. Lipidy - podział, funkcje i metabolizm. Źródła tłuszczów w żywieniu. Węglowodany - podział, funkcje i przemiany w organizmie. Źródła węglowodanów w żywności. Błonnik pokarmowy-rodzaje i znaczenie fizjologiczne.	W3, U1, U2, K1
WYKŁAD 3	Witaminy - podział na rozpuszczalne w wodzie i w tłuszczach. Rola witamin w procesach metabolicznych oraz skutki niedoboru i nadmiaru. Źródła witamin w żywności.	W4, U1, U2, K1, K2
WYKŁAD 4	Składniki mineralne - podział na makro- i mikroelementy. Rola składników mineralnych w regulacji procesów metabolicznych oraz utrzymaniu równowagi ustrojowej. Źródła składników mineralnych w żywności.	W4, U1, U2, K1, K2
METODY DYDAKTYCZNE		
M1	Wykład informacyjny	
M2	Prezentacja multimedialna	
M3	Wykład problemowy z elementami dyskusji	

NAKŁAD PRACY STUDENTA	
GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM	16 godz.
GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO	84 godz. w tym; 60 godz. – praca własna studenta - przygotowanie do egzaminu 24 godz. – praca własna studenta – studiowanie literatury
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	100 godz.
REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA	
Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu pisemnego końcowego, obejmującego treści realizowane w ramach wykładów, weryfikującego osiągnięcie efektów uczenia się w zakresie wiedzy i umiejętności, przy uzyskaniu minimum 51% punktów z egzaminu, co odpowiada osiągnięciu efektów uczenia się na poziomie wymaganym do zaliczenia przedmiotu.	
METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW	
W ZAKRESIE WIEDZY	Egzamin pisemny końcowy - test wielokrotnego wyboru jednej odpowiedzi - 45 pytań
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI	Egzamin pisemny końcowy (pytania problemowe / zadania opisowe) - 5 pytań
W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH	Obserwacja postawy studenta w trakcie zajęć wykładowych, w tym zaangażowania w proces uczenia się, odpowiedzialności za zdobywanie i aktualizowanie wiedzy oraz stopnia przygotowania do egzaminu końcowego.
SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE	Pytania kontrolne zadawane w trakcie wykładu
SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin)	I Termin - Egzamin pisemny końcowy – test wielokrotnego wyboru jednej odpowiedzi (45 pytań) oraz pytania problemowe/zadania opisowe (5 pytań). II Termin - Egzamin pisemny końcowy – test wielokrotnego wyboru jednej odpowiedzi (45 pytań) oraz pytania problemowe/zadania opisowe (5 pytań).
KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ	
NA OCENĘ 2,0	Student nie opanował niezbędnego minimum podstawowych wiadomości i umiejętności określonych programem kształcenia dla przedmiotu, nie potrafi rozwiązać zadań o niewielkim stopniu trudności, popełnia rażące błędy terminologiczne, a styl jego wypowiedzi jest nieporadny. Wymagany procent osiągniętych efektów uczenia się z egzaminu dla przedmiotu: 50% i mniej
NA OCENĘ 3,0	Student opanował podstawowe wiadomości i umiejętności określone programem kształcenia dla przedmiotu, rozwiązuje typowe zadania teoretyczne i praktyczne o średnim stopniu trudności, popełnia niewielkie błędy terminologiczne, a wiadomości przekazuje językiem zbliżonym do potocznego Wymagany procent osiągniętych efektów uczenia się z egzaminu dla przedmiotu: min. 51%

NA OCENĘ 3,5	Student osiągnął efekty uczenia się powyżej wymagań dla oceny dostatecznej, ale niewystarczające dla oceny dobrej. Wymagany procent osiągniętych efektów uczenia się z egzaminu dla przedmiotu: min. 66%
NA OCENĘ 4,0	Student opanował większość wiadomości i umiejętności określonych programem kształcenia dla przedmiotu, rozwiązuje typowe zadania teoretyczne i praktyczne, ujmuje w terminach naukowych i zawodowych podstawowe pojęcia i prawa. Wymagany procent osiągniętych efektów uczenia się z egzaminu dla przedmiotu: min. 71%
NA OCENĘ 4,5	Student osiągnął efekty uczenia się powyżej wymagań dla oceny dobrej, ale niewystarczające dla oceny bardzo dobrej. Wymagany procent osiągniętych efektów uczenia się z egzaminu dla przedmiotu: min. 86%
NA OCENĘ 5,0	Student opanował pełen zakres wiedzy i umiejętności określony w programie kształcenia dla przedmiotu, samodzielnie rozwiązuje problemy teoretyczne i praktyczne, potrafi wykorzystać wiedzę w nowych sytuacjach problemowych, poprawnie posługuje się terminologią naukową oraz zawodową. Wymagany procent osiągniętych efektów uczenia się z egzaminu dla przedmiotu: min. 91%
NA OCENĘ 6.0	Student osiągnął efekty uczenia ilościowo lub jakościowo wykraczające poza zakres przewidziany programem kształcenia dla przedmiotu, w szczególności: posiada wiedzę znacznie przekraczającą zakres określony programem kształcenia dla przedmiotu, samodzielnie określa i rozwiązuje problemy teoretyczne i praktyczne, potrafi wykorzystać wiedzę w nowych sytuacjach problemowych, poprawnie i swobodnie posługuje się terminologią naukową oraz zawodową Wymagany procent osiągniętych efektów uczenia się z egzaminu dla przedmiotu: 100% oraz dodatkowe osiągnięcia wykraczające ilościowo lub jakościowo poza te przewidziane na ocenę bardzo dobrą

LITERATURA OBOWIĄZKOWA

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

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

- 1]. Hanna Krauss: Fizjologia żywienia; Warszawa, 2019, PZWL
- [2]. Robert Gajda, Anna Kołodziej: Podstawy żywienia człowieka z zadaniami; 2019, Wydawnictwo Medpharm
- [3]. H. Ciborowska, A. Rudnicka: Żywność zdrowego i chorego człowieka; Warszawa, 2022, PZWL.