



UNIwersYTET
Andrzeja Frycza Modrzewskiego
w Krakowie

Collegium Medicum
Wydział Nauk o Zdrowiu

KARTA PRZEDMIOTU
Nazwa kierunku: Kosmetologia
Poziom: Studia pierwszego stopnia
Forma: Studia stacjonarne
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	30 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 naukowe podstawy żywienia człowieka jako element nauk o zdrowiu oraz rozumie interdyscyplinarny charakter tej wiedzy i jej powiązania z biochemią i fizjologią człowieka. (Kosm_WG01)
W2	Zna budowę i funkcje przewodu pokarmowego oraz rozumie procesy trawienia i wchłaniania składników odżywczych. (Kosm_WG07)
W3	Rozumie mechanizmy regulacji metabolicznej, bilans energetyczny oraz znaczenie homeostazy w funkcjonowaniu organizmu człowieka. (Kosm_WG07)

PODSTAWY ŻYWIENIA CZŁOWIEKA	
W4	Zna rolę makroskładników odżywczych w organizmie człowieka oraz ich przemiany metaboliczne. (Kosm_WG14)
W5	Zna funkcje witamin i składników mineralnych oraz rozumie skutki ich niedoboru i nadmiaru w organizmie człowieka. (Kosm_WG14)
U1	Potrafi opisać podstawowe procesy fizjologiczne i metaboliczne związane z wykorzystaniem składników odżywczych w organizmie człowieka. (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. Interdyscyplinarny charakter wiedzy o żywieniu oraz jej powiązania z biochemią, fizjologią i medycyną. Podstawowy skład organizmu człowieka oraz znaczenie poszczególnych jego komponentów dla prawidłowego funkcjonowania ustroju.	W1, U1, K1
WYKŁAD 2	Budowa przewodu pokarmowego. Procesy trawienia i wchłaniania składników odżywczych. Mechanizmy regulujące przyswajanie i wykorzystanie składników pokarmowych.	W2, U1
WYKŁAD 3	Bilans energetyczny organizmu. Podstawowa i całkowita przemiana materii. Znaczenie homeostazy i regulacji metabolicznej w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania organizmu.	W3, U1, U2
WYKŁAD 4	Białka - budowa, funkcje biologiczne, przemiany metaboliczne. Źródła białka w żywności oraz ich wartość odżywcza. Znaczenie białka w utrzymaniu prawidłowych procesów odnowy i regeneracji organizmu.	W4, U1, U2
WYKŁAD 5	Lipidy - podział, rola biologiczna, przemiany metaboliczne. Rodzaje kwasów tłuszczowych i ich znaczenie fizjologiczne. Źródła tłuszczów w żywności.	W4, U1, U2
WYKŁAD 6	Węglowodany - podział, funkcje i przemiany w organizmie człowieka. Błonnik pokarmowy - rodzaje i znaczenie fizjologiczne. Źródła węglowodanów w żywności.	W4, U1, U2
WYKŁAD 7	Witaminy rozpuszczalne w wodzie - funkcje biologiczne, mechanizmy działania, skutki niedoboru i nadmiaru. Źródła witamin wodorozpuszczalnych w żywności.	W5, U1, U2

WYKŁAD 8	Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach - rola w organizmie człowieka, mechanizmy działania oraz konsekwencje zaburzeń podaży. Źródła witamin tłuszczorozpuszczalnych w żywności.	W5, U1, U2
WYKŁAD 9	Składniki mineralne - podział na makroelementy i ich rola w regulacji procesów metabolicznych. Źródła makroelementów w żywności.	W5, U1, U2
WYKŁAD 10	Mikroelementy - funkcje biologiczne, znaczenie w utrzymaniu homeostazy oraz skutki niedoboru i nadmiaru. Źródła mikroelementów w żywności.	W5, U1, U2, K2
METODY DYDAKTYCZNE		
M1	Wykład informacyjny	
M2	Prezentacja multimedialna	
M3	Wykład problemowy z elementami dyskusji	
NAKŁAD PRACY STUDENTA		
GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM	30 godz.	
GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO	70 godz. w tym; 50 godz. – praca własna studenta - przygotowanie do egzaminu 20 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	<p>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.</p> <p>Wymagany procent osiągniętych efektów uczenia się z egzaminu dla przedmiotu: 50% i mniej</p>
NA OCENĘ 3,0	<p>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</p> <p>Wymagany procent osiągniętych efektów uczenia się z egzaminu dla przedmiotu: min. 51%</p>
NA OCENĘ 3,5	<p>Student osiągnął efekty uczenia się powyżej wymagań dla oceny dostatecznej, ale niewystarczające dla oceny dobrej.</p> <p>Wymagany procent osiągniętych efektów uczenia się z egzaminu dla przedmiotu: min. 66%</p>
NA OCENĘ 4,0	<p>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.</p> <p>Wymagania się z egzaminu dla przedmiotu: min. 71%</p>
NA OCENĘ 4,5	<p>Student osiągnął efekty uczenia się powyżej wymagań dla oceny dobrej, ale niewystarczające dla oceny bardzo dobrej.</p> <p>Wymagany procent osiągniętych efektów uczenia się z egzaminu dla przedmiotu: min. 86%</p>
NA OCENĘ 5,0	<p>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.</p> <p>Wymagania się z egzaminu dla przedmiotu: min. 91%</p>
NA OCENĘ 6.0	<p>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</p> <p>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</p>

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: Żywnieie zdrowego i chorego człowieka; Warszawa, 2022, PZWL.