



Edukacja żywieniowa

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2023/2024
Wydział	Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca	Nauki o zdrowiu
Profil studiów	ogólnoakademicki
Poziom kształcenia	I stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	egzamin
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	<ul style="list-style-type: none">– Zakład Żywienia Człowieka (ZŻCz) Ul. Erazma Ciołka 27, 01-445 Warszawa Tel./faks: (0-22) 836 09 13. E-mail: zzc@wum.edu.pl– Zakład Zdrowia Publicznego (ZZP) ul. J. Nielubowicza 5, budynek F, 02-097 Warszawa. tel.: (22) 599-21-80; e-mail: zpz@wum.edu.pl
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	<ul style="list-style-type: none">– dr inż. Beata Sińska (ZŻCz)– prof. dr hab. n. med. I n. o zdr. Mariusz Gujski (ZZP)
Koordinator przedmiotu	<ul style="list-style-type: none">– mgr Leszek Wronka (ZŻCz) e-mail: leszek.wronka@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	<ul style="list-style-type: none">– mgr Leszek Wronka (ZŻCz) e-mail: leszek.wronka@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	<ul style="list-style-type: none">– mgr Leszek Wronka (leszek.wronka@wum.edu.pl)– dr hab. n. społ. Magdalena Woynarowska (magdalena.woynarowska@wum.edu.pl)

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	Rok drugi, semestr pierwszy i drugi	Liczba punktów ECTS	5.00
-----------------------	-------------------------------------	---------------------	------

FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ	Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim		
wykład (W): forma zdalna: materiały z zadaniami/quizami na platformie e-learningowej WUM, platforma MSTeams	10 (ZZP) 6 (ZŻCz)	0,6
seminarium (S)	10 (ZZP) 10 (ZŻCz)	0,8
ćwiczenia (C)		
e-learning (e-L)		
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	90	3,6

3. CELE KSZTAŁCENIA	
	Moduł 1. (Zakład Zdrowia Publicznego)
C1	Przygotowanie psychopedagogiczne do prowadzenia edukacji żywieniowej ludzi w różnym wieku
C2	Uświadomienie przydatności wiedzy i umiejętności z tego zakresu w przyszłej pracy dietetyka i własnym życiu
C3	Rozbudzenie refleksji psychopedagogicznej i zachęcenie do własnych poszukiwań w tej dziedzinie
C4	Pomoc w nabywaniu kompetencji niezbędnych do własnego uczenia się i doskonalenia (uczenia się przez całe życie)
	Moduł 2. (Zakład Żywnienia Człowieka)
C1	Zapoznanie z programami edukacji zdrowotnej i żywieniowej oraz możliwościami ich zastosowania w prowadzeniu porad dietetycznych.
C2	Przedstawienie źródeł informacji żywieniowej wykorzystywanych w samodzielnej pracy.
C3	Przygotowanie do tworzenia materiałów w zakresie edukacji żywieniowej.

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ	
Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:	
E_W19	Rozumie procesy rozwoju osobniczego od dzieciństwa do późnej starości i potrafi zaplanować poradnictwo dietetyczne dostosowane do naturalnych etapów rozwoju człowieka.
E_W22	Dokonuje analizy sytuacji, projektuje i tworzy programy edukacyjne.

E_W25	Posiada wiedzę na temat wpływu prawidłowego i nieprawidłowego żywienia na zdrowie człowieka oraz czynników determinujących zachowania żywieniowe różnych grup populacyjnych.
E_W57	Opisuje zasady i znaczenie promocji zdrowia, właściwego odżywiania i zdrowego stylu życia w profilaktyce chorób społecznych i dietozależnych.

Umiejętności – Absolwent potrafi:

E_U01	Prowadzi edukację żywieniową dla osób zdrowych i chorych, ich rodzin oraz pracowników ochrony zdrowia.
E_U18	Potrafi wdrażać wiedzę z zakresu psychologii ogólnej i społecznej w edukacji żywieniowej i profilaktycznej zarówno indywidualnej jak i grupowej.
E_U23	Przygotowuje materiały edukacyjne dla pacjenta.
E_U39	Potrafi w sposób praktyczny wykorzystać wiedzę z zakresu żywienia człowieka zdrowego i chorego w prowadzeniu edukacji żywieniowej pracując indywidualnie i w zespole.
E_U49	Wykazuje umiejętność korzystania ze źródeł prawa oraz dokumentów/programów MZ i UE, FAO/WHO i innych.
E_U67	Potrafi identyfikować problemy pacjenta, klienta oraz grupy społecznej.
E_U74	Potrafi korzystać ze specjalistycznej literatury naukowej krajowej i zagranicznej, naukowych baz danych oraz informacji i danych przekazywanych przez międzynarodowe organizacje zajmujące się problematyką żywienia.
E_U81	Uwzględnia perspektywę pacjenta, uzgadnia z pacjentem postępowanie, stosuje metody motywowania pacjenta do przestrzegania zaleceń.

Kompetencje społecznych – Absolwent jest gotów do:

E_K02	Sugeruje taktownie i skutecznie pacjentowi potrzebę konsultacji medycznej, zmiany nawyków.
E_K03	Stawia dobro pacjenta oraz grup społecznych na pierwszym miejscu i okazuje szacunek wobec pacjenta (klienta) i grup społecznych.
E_K12	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie
E_K21	Posiada świadomość znaczenia czynników determinujących zachowania żywieniowe człowieka.
E_K30	Docenia przestrzeganie zdrowego stylu życia jako metody profilaktyki przewlekłych chorób niezakaźnych

5. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Zajęcia prowadzone przez Zakład Zdrowia Publicznego (M. Woynarowska)		
W1	Edukacja żywieniowa: podstawowe informacje: <ul style="list-style-type: none"> – Potrzeba edukacji żywieniowej – Definicje i cele edukacji żywieniowej – Fazy edukacji żywieniowej – Adresaci edukacji żywieniowej – Czy termin „edukacja żywieniowa jest właściwy? – Kompetencje osób prowadzących edukację żywieniową: Co to znaczy być dobrym edukatorem żywieniowym? (właściwości „dobrego” dietetyka (cechy, umiejętności, zachowania sprzyjające efektywnej pracy dietetyka, w tym zwłaszcza prowadzeniu przez niego edukacji żywieniowej). 	E_W22 E_U01 E_K03 E_K12 E_K30
W2	O umiejętnościach życiowych (psychospołecznych): <ul style="list-style-type: none"> – Definicja, rodzaje – Znaczenie. 	E_W22 E_U01 E_K03

	<ul style="list-style-type: none"> – Doskonalenie – Umiejętności psychospołeczne w pracy dietetyka, samoocena umiejętności psychospołecznych 	<p>E_K12 E_K30</p>
W3	<p>Wprowadzenie do psychologii rozwojowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Wiedza z psychologii rozwojowej jako podstawa oddziaływań edukacyjnych – Definicja pojęcia „rozwój osobniczy” – Czynniki rozwoju człowieka – Sfery rozwoju i ich wzajemny związek – Etapy w rozwoju osobniczym 	<p>E_W19 E_U01 E_U18 E_K03 E_K12</p>
W4	<p>Rozwój psychiczny w okresie dzieciństwa i adolescencji:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Istota, mechanizmy i czynniki rozwoju psychicznego – Charakterystyka rozwoju w okresie niemowlęcym, poniemowlęcym, przedszkolnym, młodszym wieku szkolnym, adolescencji 	<p>E_W19 E_U01 E_U18 E_K03 E_K12</p>
W5	<p>Funkcjonowanie ludzi w kolejnych okresach dorosłości;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Periodyzacja okresu dorosłości – Zadania rozwojowe i napięcia: wyjaśnienie pojęć – Zadania rozwojowe i napięcia kolejnych okresów dorosłości (wczesnej, średniej i późnej) 	<p>E_W19 E_U01 E_U18 E_K03 E_K12</p>
S1	<p>Uczenie się:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Istota i znaczenie uczenia się – Uwarunkowania przebiegu i efektów procesu uczenia się – Koncepcja uczenia się przez doświadczanie: cykl uczenia się przez doświadczanie, typologia stylów uczenia się, samoocena stylu uczenia się – Uczenie się – podstawowe prawidłowości, implikacje dla praktyki: prawidłowości wynikające z badań prowadzonych w nurcie behawiorystycznym i poznawczym 	<p>E_W22 E_U01 E_U18 E_U67 E_U81 E_K12</p>
S2	<p>Metody nauczania-uczenia się:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Aktywne metody uczenia się: rodzaje, dobór, doświadczenia własne – Aktywizujące metody nauczania: rodzaje metod (podające i aktywizujące), zasady doboru, charakterystyka wybranych aktywizujących metod i technik nauczania-uczenia się, trudności w pracy metodami aktywizującymi; doświadczenia studentów związane z wykorzystaniem metod aktywizujących 	<p>E_W22 E_U01 E_K12</p>
S3	<p>Edukacja żywieniowa dzieci w wieku przedszkolnym:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Dziecko w wieku przedszkolnym: sposób myślenia małych dzieci o żywności i żywieniu, małe dzieci i znajomość produktów żywnościowych – Metody edukacji żywieniowej dzieci w wieku przedszkolnym 	<p>E_W19 E_W22 E_U01 E_U18 E_U67 E_U81 E_K03 E_K12 E_K30</p>
S4	<p>Edukacja żywieniowa starszych dzieci i młodzieży:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Średnie dzieciństwo i adolescencja: rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny, myślenie, obawy i zachowania nastolatków związane z żywnością, żywieniem i zdrowiem, procesy poznawczo-motywacyjne i samoregulacja, wpływ rodziny – Metody edukacji żywieniowej starszych dzieci i młodzieży 	<p>E_W19 E_W22 E_U01 E_U18 E_U67 E_U81 E_K03 E_K12 E_K30</p>
S5	<p>Edukacja żywieniowa dorosłych:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Charakterystyka uczących się dorosłych: etap życia i role, kohorty wiekowe 	<p>E_W19 E_W22 E_U01 E_U18</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – Metody edukacji żywieniowej dorosłych: nadawanie znaczenia uczeniu się 	E_U67 E_U81 E_K03 E_K12 E_K30
Zajęcia prowadzone przez Zakład Żywności Człowieka (L. Wronka) Forma realizacji zajęć: → wykłady będą realizowane przez MS Teams → seminaria będą realizowane stacjonarnie		
W1	Edukacja żywieniowa różnych grup – cechy wspólne i różnice. <ul style="list-style-type: none"> – Kształtowanie i zmiana zachowań żywieniowych u dzieci. – Zmiana zachowań żywieniowych u dorosłych. 	E_W19 E_W25
W2	Programy edukacji żywieniowej <ul style="list-style-type: none"> – Przykłady programów edukacji żywieniowej (ich konstrukcja, cele, adresaci, metody). – Rola programów edukacyjnych w zmianie zachowań żywieniowych. 	E_W22
W3	Źródła wiedzy żywieniowej konsumentów. <ul style="list-style-type: none"> – Analiza źródeł wiedzy konsumentów związane z żywieniem: internet, TV, reklama, prasa. – Omówienie najnowszych badań polskich i międzynarodowych o wyborze poszczególnych źródeł wiedzy na temat żywienia i zdrowia. 	E_W57
S1 (2h)	Organizacje i instytucje zajmujące się edukacją żywieniową na świecie i w Polsce - przykłady instytucji i organizacji działających w tym obszarze (ich cele, działania).	E_U49
S2 (2h)	Czynniki wpływające na zachowania żywieniowe. <ul style="list-style-type: none"> – Omówienie uwarunkowań zachowań dotyczących wyboru żywności i sposobu żywienia. – Omówienie podstawowych czynników decydujących o sukcesie w zmianie zachowań żywieniowych poprzez dobór odpowiednich form i metod dokonywania zmian. – Omówienie różnic dotyczących nawyków, zwyczajów i zachowań żywieniowych. – Kształtowanie i zmiana zachowań żywieniowych w wybranych sytuacjach (choroba, ciąża i karmienie piersią, wiek podeszły, uprawianie sportu). 	E_U39 E_U67 E_U81 E_K02 E_K21
S3, S4 (każde sem 3h)	Metodyka tworzenia programów edukacji żywieniowej. <ul style="list-style-type: none"> – Wybór tematyki, cel, wybór metod i technik edukacyjnych, zasady ewaluacji. – Tworzenie scenariusza narzędzi edukacyjnych (aplikacji/gry edukacyjnej). 	E_U74 E_K30
S5 (sem 2h)	Przygotowanie materiałów edukacyjnych. <ul style="list-style-type: none"> – Ogólne zasady przygotowywanie materiałów edukacyjnych, indywidualna ocena ilości przekazywanych informacji. – Nowe formy edukacji żywieniowej- internet, reklama i ich wpływ na pacjenta. – Analiza materiałów edukacyjnych typu ulotki, broszury 	E_U23 E_K02

6. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Contento I. (2018), *Edukacja żywieniowa*, WN PWN, Warszawa (fragmenty).
2. Jarosz M. (red. nauk.), *Praktyczny podręcznik dietetyki*, Ministerstwo Zdrowia, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2010 (fragmenty).

3. Gawęcki J. Żywnienie człowieka podstawy nauki o żywieniu tom 1. PWN. Warszawa 2017.
4. Ostrowska L. Dietetyka. Kompendium. PZWL. Warszawa 2020
5. Jarosz M. (red.) Normy żywienia dla populacji Polski, IŻŻ 2017, <https://ncez.pl/upload/normy-net-1.pdf>

Uzupełniająca

1. Woynarowska B. (red.) (2017), *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka*, WN PWN, Warszawa.
2. Ledzińska M., Czerniawska E. (2011) *Psychologia nauczania ujęcie poznawcze*, WN PWN, Warszawa.
3. Jeżewska-Zychowicz M, *Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania*, Wydaw. SGGW, Warszawa, 2004.
4. Gromadzka-Ostrowska J., Włodarek D., Toeplitz Z., *Edukacja prozdrowotna*, Wydaw. SGGW, Warszawa, 2003.

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
Zakład Zdrowia Publicznego		
– E_W19, E_W22 – E_U01, E_U18, E_U67, E_U81	Quizy zaliczeniowe do kolejnych materiałów e-learningowych w ramach wykładu	100% punktów
– E_K03, E_K12, E_K30	Ocenianie formujące w czasie wykonywania zadań na zajęciach	Informacja zwrotna
	Egzamin (pytania otwarte punktowane lub test)	60% punktów
Zakład Żywienia Człowieka		
– E_W19, E_W22, E_W25, E_W57	Zadania do wykonania na zajęciach	Informacja zwrotna
– E_U23, E_U39, E_U49, E_U67, E_U74, E_U81 – E_K02, E_K21, E_K30	Egzamin (test)	Uzyskanie co najmniej 60% punktów

8. INFORMACJE DODATKOWE

Zasady współpracy będą ustalane ze studentami na pierwszych zajęciach.

Zajęcia będą prowadzone metodami aktywizującymi.

W ramach przygotowania do zajęć studenci proszeni są o:

- przeczytanie zadanych tekstów. Ich treść jest prezentowana przez studentów w czasie zajęć za pomocą różnych technik aktywizujących, np. rundka z indywidualną wypowiedzią, praca w parach lub małych zespołach, dyskusja grupowa, quiz wprowadzający (informacja zwrotna).
- dokończenie zadania rozpoczętego na zajęciach i przygotowanie się do jego prezentacji na następnych zajęciach (informacja zwrotna).

Egzamin składa się z dwóch części. Ocena końcowa jest średnią z dwóch ocen. Sposób przeliczenia punktów na ocenę

- 2,0 (ndst): poniżej 60% pkt
- 3,0 (dst): 60-68% pkt
- 3,5 (ddb): 69-74% pkt
- 4,0 (db): 75-83% pkt
- 4,5 (pdb): 84-89% pkt
- 5,0 (bdb): 90-100% pkt

Liczba możliwych terminów egzaminu: 2

Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusa przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusa w innych celach wymaga zgody WUM.

UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich