



Edukacja żywieniowa

| 1. METRYCZKA | |
|--|---|
| Rok akademicki | 2024/2025 |
| 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) |
| Koordynator 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">– dr hab. n. społ. Magdalena Woynarowska (magdalena.woynarowska@wum.edu.pl)– mgr Leszek Wronka (leszek.wronka@wum.edu.pl) |

Załącznik nr 4B do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)

| 2. INFORMACJE PODSTAWOWE | | | |
|---|------------------------|-----------------------|-------------------------|
| Rok i semestr studiów | II rok, semestr I i II | 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 Żywienia 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. |

**Załącznik nr 4B do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)**

| 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_W24 | Posiada wiedzę na temat wpływu prawidłowego i nieprawidłowego żywienia na zdrowie człowieka oraz czynników determinujących zachowania żywieniowe różnych grup populacyjnych. |
| E_W54 | 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_U17 | Potrafi wdrażać wiedzę z zakresu psychologii ogólnej i społecznej w edukacji żywieniowej i profilaktycznej zarówno indywidualnej jak i grupowej. |
| E_U22 | Przygotowuje materiały edukacyjne dla pacjenta. |
| E_U37 | Potrafi w sposób praktyczny wykorzystać wiedzę z zakresu żywienia człowieka zdrowego i chorego w prowadzeniu edukacji żywieniowej pracując indywidualnie i w zespole. |
| E_U47 | Wykazuje umiejętność korzystania ze źródeł prawa oraz dokumentów/programów MZ i UE, FAO/WHO i innych. |
| E_U60 | Potrafi identyfikować problemy pacjenta, klienta oraz grupy społecznej. |
| E_U65 | 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_U72 | Uwzględnia perspektywę pacjenta, uzgadnia z pacjentem postępowanie, stosuje metody motywowania pacjenta do przestrzegania zaleceń. |
| Kompetencji 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 |

Załącznik nr 4B do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)

| 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_U01 E_K03 E_K12 E_K30 |
| W2 | O umiejętnościach życiowych (psychospołecznych): <ul style="list-style-type: none"> – Definicja, rodzaje – Znaczenie. – Doskonalenie – Umiejętności psychospołeczne w pracy dietetyka, samoocena umiejętności psychospołecznych | E_U01 E_K03 E_K12 E_K30 |
| W3 | Wprowadzenie do psychologii rozwojowej: <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 | E_W19 E_U01 E_U17 E_K03 E_K12 |
| W4 | Rozwój psychiczny w okresie dzieciństwa i adolescencji: <ul style="list-style-type: none"> – Istota, mechanizmy i czynniki rozwoju psychicznego – Charakterystyka rozwoju w okresie niemowlęcym, poniemowlęcym, przedszkolnym, młodszym wieku szkolnym, adolescencji | E_W19 E_U01 E_U17 E_K03 E_K12 |
| W5 | Funkcjonowanie ludzi w kolejnych okresach dorosłości; <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) | E_W19 E_U01 E_U17 E_K03 E_K12 |
| S1 | Uczenie się: <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 | E_U01 E_U17 E_U60 E_U72 E_K12 |
| S2 | Metody nauczania-uczenia się: <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 | E_U01 E_K12 |
| S3 | Edukacja żywieniowa dzieci w wieku przedszkolnym: <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 | E_W19 E_U01, E_U17 E_U60, E_U72 E_K03, E_K12, E_K30 |

Załącznik nr 4B do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów

(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)

| | | |
|---|---|--|
| S4 | Edukacja żywieniowa starszych dzieci i młodzieży: <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 | E_W19 E_U01 E_U17 E_U60 E_U72 E_K03 E_K12 E_K30 |
| S5 | Edukacja żywieniowa dorosłych: <ul style="list-style-type: none"> – Charakterystyka uczących się dorosłych: etap życia i role, kohorty wiekowe – Metody edukacji żywieniowej dorosłych: nadawanie znaczenia uczeniu się | E_W19 E_U01 E_U17 E_U60 E_U72 E_K03 E_K12 E_K30 |
| <p>Zajęcia prowadzone przez Zakład Żywności Człowieka (L. Wronka)</p> <p>Forma realizacji zajęć:</p> <ul style="list-style-type: none"> → 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_W24 |
| 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_W54 |
| 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_W54 |
| 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_U47 |
| 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_U37 E_U60 E_U72 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_U65 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_U22 E_K02 |

| 6. LITERATURA |
|---|
| Obowiązkowa |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Contento I. (2018), <i>Edukacja żywieniowa</i>, WN PWN, Warszawa (fragmenty). 2. Jarosz M. (red. nauk.), <i>Praktyczny podręcznik dietetyki</i>, Ministerstwo Zdrowia, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2010 (fragmenty). 3. Gawęcki J. <i>Żywność człowieka podstawy nauki o żywieniu tom 1</i>. PWN. Warszawa 2017. 4. Ostrowska L. <i>Dietetyka. Kompendium</i>. PZWL. Warszawa 2020 5. Jarosz M. (red.) <i>Normy żywienia dla populacji Polski, IŻŻ 2017</i>, https://ncez.pl/upload/normy-net-1.pdf |
| Uzupełniająca |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Woynarowska B. (red.) (2017), <i>Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka</i>, WN PWN, Warszawa. 2. Ledzińska M., Czerniawska E. (2011) <i>Psychologia nauczania ujęcie poznawcze</i>, WN PWN, Warszawa. 3. Jeżewska-Zychowicz M, <i>Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania</i>, Wydaw. SGGW, Warszawa, 2004. 4. Gromadzka-Ostrowska J., Włodarek D., Toeplitz Z., <i>Edukacja prozdrowotna</i>, 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 | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – E_W19 – E_U01, E_U17, E_U60, E_U72 – E_K03, E_K12, E_K30 | Quizy zaliczeniowe do kolejnych materiałów e-learningowych w ramach wykładu | 100% punktów |
| | Ocenianie formujące w czasie wykonywania zadań na zajęciach | Informacja zwrotna |
| | Egzamin (pytania otwarte punktowane lub test) | 60% punktów |
| Zakład Żywienia Człowieka | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – E_W19, E_W24, E_W54 – E_U22, E_U37, E_U47, E_U60, E_U65, E_U72 – E_K02, E_K21, E_K30 | Zadania do wykonania na zajęciach | Informacja zwrotna |
| | Egzamin (test) | Uzyskanie co najmniej 60% punktów |

| 8. INFORMACJE DODATKOWE |
|---|
| <p>(Zasady współpracy będą ustalane ze studentami na pierwszych zajęciach. Zajęcia będą prowadzone metodami aktywizującymi. W ramach przygotowania do zajęć studenci proszeni są o:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 sylabusu przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu 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