



## Suplementy diety.

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2024/2025
Wydział	Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca	Nauki o zdrowiu
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	II stopnia
Forma studiów	Stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Egzamin
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Żywienia Człowieka
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Dr hab. Beata Sińska
Koordinator przedmiotu	Dr Magdalena Zegan magdalena.zegan@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	Dr Magdalena Zegan
Prowadzący zajęcia	dr Magdalena Zegan, dr Ewa Michota-Katulska, dr hab. Beata Sińska

2. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Rok i semestr studiów	I mgr/semestr letni	Liczba punktów ECTS	2
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ			

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

Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim	Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
wykład (W)	10	
seminarium (S)	15	
ćwiczenia (C)		
e-learning (e-L)		
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
<b>Samodzielna praca studenta</b>		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		

<b>3. CELE KSZTAŁCENIA</b>	
C1	Dostarczenie wiedzy na temat suplementów diety
C2	Dostarczenie wiedzy na temat składników bioaktywnych stosowanych w suplementach diety
C3	Dostarczenie wiedzy na temat bezpieczeństwa stosowania wybranych składników aktywnych obecnych w suplementach diety
C4	Dostarczenie wiedzy na temat suplementów diety dla sportowców
C5	Dostarczenie wiedzy na temat fitoterapii

<b>4. EFEKTY UCZENIA SIĘ</b>	
Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
<b>Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:</b>	
E_W37	Posiada wiedzę na temat poszczególnych grup suplementów diety
<b>Umiejętności – Absolwent potrafi:</b>	
E_U21	Wykorzystując posiadaną wiedzę i źródła naukowe potrafi scharakteryzować poszczególne grupy suplementów diety z uwzględnieniem zasadności i bezpieczeństwa suplementacji
E_U38	Prezentuje w formie ustnej i pisemnej wyniki pracy na poziomie akademickim
<b>Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:</b>	
E_K01	Posiada świadomość ograniczeń swojej wiedzy
E_K12	Ma świadomość roli dietetyka

E_K14	Świadomy potrzeby stałego uzupełniania i pogłębiania wiedzy
-------	---

<b>5. ZAJĘCIA</b>		
Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Wykłady		
1	Suplementy diety – definicja, podział na grupy ze względu na skład i przeznaczenie, regulacje prawne, oświadczenia żywieniowe, rynek	E_W37, E_U21
2	Charakterystyka suplementów diety wspomagających redukcję masy ciała	E_W37, E_U21
3	Zioła i ziołolecznictwo - wstęp	E_W37, E_U21
4	Znaczenie ziół w fitoterapii i dietetyce	E_W37, E_U21
5	Suplementy diety dla sportowców	E_W37, E_U21
Seminaria		
1	Bezpieczeństwo suplementacji – składniki aktywne w suplementach wspomagających redukcję masy ciała na przykładzie p-synefryny i EGCG	E_W37, E_U21, E_U38, E_K01, E_K12, E_K14
2	Suplementy dla sportowców	E_W37, E_U21, E_U38, E_K01, E_K12, E_K14
3	Suplementy diety w chorobach układu krążenia	E_W37, E_U21, E_U38, E_K01, E_K12, E_K14
4	Potencjalne korzyści wybranej suplementacji -prezentacje	E_W37, E_U21, E_U38, E_K01, E_K12, E_K14
5	Suplementy wspomagające leczenie zaburzeń gospodarki węglowodanowej	E_W37, E_U21, E_U38, E_K01, E_K12, E_K14

<b>6. LITERATURA</b>	
<b>Obowiązkowa</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Treści wykładowe</li> <li>Jarosz M., Ciok J, Respondek W. Suplementy diety a zdrowie. PZWL 2013</li> <li>Wawer I. Kompendium suplementów diety. Jak dbać o zdrowie. Medyk 2023</li> </ol>	
<b>Uzupelniająca</b>	
Zespół ds. Suplementów diety <a href="https://www.gov.pl/web/gis/zespol-do-spraw-suplementow-diety">https://www.gov.pl/web/gis/zespol-do-spraw-suplementow-diety</a>	

<b>7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ</b>		
Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
E_W37, E_U21, E_U38, E_K01, E_K12, E_K14	Zadania tematyczne realizowane i omawiane w czasie seminariów. Egzamin pisemny (pytania testowe, jednokrotnego wyboru)	Zdobycie minimum 65% punktów

**8. INFORMACJE DODATKOWE**

*(tu należy zamieścić informacje istotne z punktu widzenia nauczyciele niezawarte w pozostałej części sylabusu, np. czy przedmiot jest powiązany z badaniami naukowymi, szczegółowy opis egzaminu, informacje o kole naukowym)*

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