



Diety niekonwencjonalne i trendy żywieniowe

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2025/2026
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	Zaliczenie
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Żywienia Człowieka Ul. Erasma Ciołka 27 01-44 Warszawa
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Dr hab. Beata Sińska beata.sinska@wum.edu.pl
Koordynator przedmiotu	Dr hab. Beata Sińska
Osoba odpowiedzialna za sylabus	dr Anna Ukleja
Prowadzący zajęcia	Dr hab. Beata Sińska, dr Anna Ukleja

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	I mgr, II sem	Liczba punktów ECTS	2,00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ			

Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim	Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
wykład (W)	10	0,4
seminarium (S)	15	0,6
ćwiczenia (C)		
e-learning (e-L)		
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	25	1

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Dostarczenie wiedzy i kształtowanie umiejętności z zakresu niekonwencjonalnego sposobu żywienia oraz znaczenia diet alternatywnych w żywieniu i dietetyce
C2	Dostarczenie wiedzy o korzyściach i zagrożeniach związanych ze stosowaniem niekonwencjonalnego sposobu żywienia u osób zdrowych oraz w różnych jednostkach chorobowych.
C3	Ocena krytyczna trendów żywieniowych
C4	Określenie przydatności mediów społecznościowych w propagowaniu diet niekonwencjonalnych i nowych trendów żywieniowych

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
--------------------------	-------------------

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

D2.W23	aktualne diety alternatywne / niekonwencjonalne, trendy żywieniowe oraz ich wpływu na zdrowie, metabolizm i ryzyko występowania chorób dietozależnych i niedoborów pokarmowych
--------	--

Umiejętności – Absolwent potrafi:

D2.U.23	analizować i oceniać bezpieczeństwo oraz skuteczność różnych diet niekonwencjonalnych/alternatywnych oraz trendów żywieniowych;
D2.U.24	dostosować alternatywne modele żywienia do potrzeb pacjentów, uwzględniając ich stan zdrowia, styl życia i możliwe konsekwencje długoterminowe

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

D2.K.06	odpowiedzialności za własny rozwój i doskonalenie zawodowe oraz działania w oparciu o potwierdzoną naukowo wiedzę
---------	---

5. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
W1	Historia diet odchudzających – korzyści i zagrożenia	D2.W23
W2	Historia diet w diabetologii	D2.W23
W3	Dieta głodówkowa czy jest zdrowa. Efekty i skutki uboczne.	D2.W23
W4	Diety alternatywne i trendy żywieniowe	D2.W23
S1	Freeganizm i dumpster diving – kuchnia ze śmietników czy manifest ekologiczny? (jedzenie z odzysku, walka z marnotrawstwem żywności, kwestie etyczne i zdrowotne)	D2.W23 D2.U.23 D2.U.24 D2.K.06
S2	Flexitarianizm – złoty środek czy chwilowa moda? (półwegetarianizm, redukcja mięsa, wpływ na zdrowie i środowisko)	D2.W23 D2.U.23 D2.U.24 D2.K.06
S3	Jedzenie zero waste – kreatywna kuchnia z resztek (planowanie posiłków, kuchnia resztkowa, fermentacje, kiszonki)	D2.W23 D2.U.23 D2.U.24 D2.K.06
S4	Ocena skuteczności diet alternatywnych	D2.W23 D2.U.23 D2.U.24 D2.K.06
S5	Alternatywy produktów zwierzęcych/ mięsa Owady jako źródło białka w diecie	D2.W23 D2.U.23 D2.U.24 D2.K.06

6. LITERATURA

Obowiązkowa

1. K. Krzystyniak (red.), 2021, Nowe trendy w dietetyce, Wyd. Medyk
2. J. Reguła, Charakterystyka wybranych diet alternatywnych, Forum Zaburzeń Metabolicznych 2013, vol. 4, nr 3, 115–121)
3. B. Płonki-Syroki (red) Historia diet i kultury odżywiania, 2020, Wyd. UM Wrocław
4. G. Vigarello, Historia otyłości, 2012, Wydawnictwo Aletheia

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
D2.W23 D2.U.23 D2.U.24 D2.K.06	Zaliczenie prac wykonywanych podczas zajęć i przygotowywanych w domu (prezentacje)	Obecność na zajęciach (max 1 nieobecność na zajęciach) Aktywny udział w zajęciach

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