



Edukacja żywieniowa

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2025/2026
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	– 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: zzp@wum.edu.pl
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	– dr hab. Beata Sińska (ZŻCz) – prof. dr hab. n. med. I n. o zdr. Mariusz Gujski (ZZP)
Koordynator przedmiotu	– mgr Leszek Wronka (ZŻCz) e-mail: leszek.wronka@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	– mgr Leszek Wronka (ZŻCz) e-mail: leszek.wronka@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	– dr hab. n. społ. Magdalena Woynarowska (magdalena.woynarowska@wum.edu.pl) – mgr Leszek Wronka (leszek.wronka@wum.edu.pl)

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 MTeams		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.

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: – 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): – 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: – 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: – 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; – 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: – 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: – 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: – 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: - 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: - 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
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. - Kształtowanie i zmiana zachowań żywieniowych u dzieci. - Zmiana zachowań żywieniowych u dorosłych.	E_W19 E_W24
W2	Programy edukacji żywieniowej - Przykłady programów edukacji żywieniowej (ich konstrukcja, cele, adresaci, metody). - Rola programów edukacyjnych w zmianie zachowań żywieniowych.	E_W54
W3	Źródła wiedzy żywieniowej konsumentów. - 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. - 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. - 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. - Ogólne zasady przygotowywania 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

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. Kompedium*. 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	Quizy zaliczeniowe do kolejnych materiałów e-learningowych w ramach wykładu	100% punktów
– E_U01, E_U17, E_U60, E_U72	Ocenianie formujące w czasie wykonywania zadań na zajęciach	Informacja zwrotna
– E_K03, E_K12, E_K30	Egzamin (pytania otwarte punktowane lub test)	60% punktów
Zakład Żywienia Człowieka		
– E_W19, E_W24, E_W54	Zadania do wykonania na zajęciach	Informacja zwrotna
– E_U22, E_U37, E_U47, E_U60, E_U65, E_U72	Egzamin (test)	Uzyskanie co najmniej 60% punktów
– E_K02, E_K21, E_K30		

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).

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.)

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