



## Medycyna Kulinarna

### 1. METRYCZKA

|                                                                                                                                  |                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rok akademicki                                                                                                                   | 2025/2026                                                                                                                 |
| Wydział                                                                                                                          | Wydział Nauk o Zdrowiu                                                                                                    |
| Kierunek studiów                                                                                                                 | Dietetyka                                                                                                                 |
| Dyscyplina wiodąca (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra MSW z 26 lipca 2019)                                       | Nauki o zdrowiu                                                                                                           |
| Profil studiów<br>(ogólnoakademicki/praktyczny)                                                                                  | praktyczny                                                                                                                |
| Poziom kształcenia<br>(I stopnia/II stopnia/ jednolite magisterskie)                                                             | II stopnia                                                                                                                |
| Forma studiów<br>(stacjonarne/niestacjonarne)                                                                                    | stacjonarne                                                                                                               |
| Typ modułu/przedmiotu<br>(obowiązkowy/fakultatywny)                                                                              | obowiązkowy                                                                                                               |
| Forma weryfikacji efektów<br>uczenia się (egzamin/zaliczenie)                                                                    | zaliczenie                                                                                                                |
| Jednostka/jednostki prowadząca/e<br>(oraz adres/y jednostki/jednostek)                                                           | Zakład Żywienia Człowieka<br>ul. Erazma Ciołka 27, 01-445 Warszawa<br>tel./faks: (0-22) 836 09 13, e-mail: zzc@wum.edu.pl |
| Kierownik jednostki/kierownicy<br>jednostek                                                                                      | Dr hab. Beata Sińska                                                                                                      |
| Koordynator przedmiotu (tytuł, imię,<br>nazwisko, kontakt)                                                                       | mgr Baszar El-Helou<br>e-mail: bhelou@wum.edu.pl                                                                          |
| Osoba odpowiedzialna za sylabus<br>(imię, nazwisko oraz kontakt do osoby,<br>której należy zgłaszać uwagi dotyczące<br>sylabusu) | mgr Baszar El-Helou<br>e-mail: bhelou@wum.edu.pl                                                                          |
| Prowadzący zajęcia                                                                                                               | mgr Baszar El-Helou                                                                                                       |

### 2. INFORMACJE PODSTAWOWE

|                                               |                             |                     |                         |
|-----------------------------------------------|-----------------------------|---------------------|-------------------------|
| Rok i semestr studiów                         | Rok drugi, semestr pierwszy | Liczba punktów ECTS | 1                       |
| FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ                       |                             | Liczba godzin       | Kalkulacja punktów ECTS |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim |                             |                     |                         |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| wykład (W)                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |
| seminarium (S)                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |
| ćwiczenia (C)                     | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0,8 |
| e-learning (e-L)                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |
| zajęcia praktyczne (ZP)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |
| praktyka zawodowa (PZ)            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |
| Samodzielna praca studenta        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |
| Przygotowanie do zajęć i zaliczeń | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0,2 |
| 3. CELE KSZTAŁCENIA               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |
| 1                                 | Przygotowanie do pracy edukatora żywieniowego pracującego z grupami: <ul style="list-style-type: none"><li>– nabycie wiedzy z zakresu metodyki oraz praktycznej edukacji zdrowotnej i żywieniowej grup</li><li>– zrozumienie przydatności kompetencji z tego zakresu w przyszłej pracy dietetyka.</li></ul> |     |
| 2                                 | Zapoznanie z praktycznym zastosowaniem różnych technik edukacyjnych w skutecznym przekazaniu i utrwalaniu wiedzy zdrowotnej i żywieniowej                                                                                                                                                                   |     |
| 3                                 | Wykorzystanie w praktyce warsztatów kulinarnych jako narzędzia edukacji zdrowotnej                                                                                                                                                                                                                          |     |
| Numer efektu uczenia się          | Efekty w zakresie                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |
| Wiedzy — Absolwent zna i rozumie: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |
| E_W17                             | Wyjaśnia znaczenie i rolę prozdrowotną wybranych składników odżywczych oraz różnych grup produktów spożywczych                                                                                                                                                                                              |     |
| E_W23                             | Zna diety niekonwencjonalne i ich wpływ na zdrowie                                                                                                                                                                                                                                                          |     |
| E_W30                             | Przestawia zasady profilaktyki chorób i łączy je z dobrymi praktykami kulinarnymi                                                                                                                                                                                                                           |     |
| E_W50                             | Zna technologię potraw, podstawy towaroznawstwa oraz asortyment dań dietetycznych                                                                                                                                                                                                                           |     |
| Umiejętności — Absolwent potrafi: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |
| E_U30                             | Określa zmiany w wartości odżywczej surowców i potraw w zależności od warunków i czasu przechowywania oraz sposobu przetworzenia                                                                                                                                                                            |     |
| E_U31                             | Oblicza wartość odżywczą pożywienia na podstawie tabel wartości odżywczej produktów spożywczych i typowych potraw, programów komputerowych                                                                                                                                                                  |     |
| E_U34                             | Świadomy obecności grup produktów spożywczych zaliczanych do żywności funkcjonalnej oraz żywności specjalnej. Rozróżnia je, wskazuje na ich cechy charakterystyczne, w tym obecne w żywności funkcjonalnej składniki bioaktywne                                                                             |     |
| E_U42                             | Potrafi zaplanować stanowisko pracy z uwzględnieniem zasad BHP i p. poż                                                                                                                                                                                                                                     |     |
| E_U76                             | Planuje, przygotowuje i przeprowadza warsztaty kulinarne                                                                                                                                                                                                                                                    |     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                        |                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kompetencji społecznych — Absolwent jest gotów do:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                        |                                                                                                                                                  |
| E_K09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy                       |                                                                                                                                                  |
| E_K14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Świadomy potrzeby stałego uzupełniania i pogłębiania wiedzy            |                                                                                                                                                  |
| 5. ZAJĘCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                        |                                                                                                                                                  |
| Forma zajęć                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Treści programowe                                                      | Efekty uczenia się                                                                                                                               |
| Ćwiczenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                        |                                                                                                                                                  |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wprowadzenie do praktycznej medycyny kulinarnej i medycyny stylu życia | E_W17; E_W23; E_W30; E_K14                                                                                                                       |
| 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Planowanie i organizacja różnych form warsztatów edukacyjnych          | E_W17; E_W23; E_W30; E_U30; E_U31; E_U34; E_K14                                                                                                  |
| 3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Warsztaty edukacyjne w praktyce                                        | E_W30; E_W50; E_U30; E_U42; E_U76; E_K09                                                                                                         |
| 4.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Planowanie i organizacja warsztatów kulinarnych                        | E_W17; E_W23; E_W30; E_U30; E_K14                                                                                                                |
| 5.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Warsztaty kulinarne w praktyce                                         | E_W30; E_W50; E_U30; E_U31; E_U34; E_K09                                                                                                         |
| 6. LITERATURA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                        |                                                                                                                                                  |
| Obowiązkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                        |                                                                                                                                                  |
| <div>1. Śliz D., Mamcarz A. (red.), Medycyna stylu życia, wyd. PZWL, Warszawa, 2018.</div> <div>2. Contento I., Edukacja żywieniowa, Wyd. PWN, Warszawa, 2018.</div> <div>3. Wojnarowska B. (red.), Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka, WN PWN, Warszawa, 2017.</div> <div>4. Cianciara D., Zarys współczesnej promocji zdrowia, wyd. PZWL, Warszawa, 2010.</div> <div>5. Gutkowska K., Adamowski J. (red.), Edukacja żywieniowa w teorii i praktyce. Wydawnictwo SGGW, Warszawa, 2019.</div> |                                                                        |                                                                                                                                                  |
| 7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCENIASIĘ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                        |                                                                                                                                                  |
| Symbol przedmiotowego efektu uczenia się                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sposoby weryfikacji efektu uczenia się                                 | Kryterium zaliczenia                                                                                                                             |
| E_W17, E_W23, E_W30, E_W50, E_U30, E_U31, E_U34, E_U42, E_U76<br>E_K09 E_K14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Projekt zaliczeniowy warsztaty kulinarne w praktyce (20 pkt.)          | Uzyskanie co najmniej 65% możliwych punktów (13 pkt.)<br><br>Obecność na ćwiczeniach (dopuszczalna 1 nb)<br>Złożenie prac w wyznaczonym terminie |

Dane kontaktowe do osób prowadzących zajęcia: mgr Baszar El-Helou, e-mail: [bhelou@wum.edu.pl](mailto:bhelou@wum.edu.pl)