



Podstawy żywienia człowieka

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2025/2026
Wydział	Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca	Nauk o zdrowiu (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)
Profil studiów	praktyczny
Poziom kształcenia	I stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	egzamin
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Żywienia Człowieka Ul. Erazma Ciołka 27, 01-445 Warszawa
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Dr hab. Beata Sińska
Koordinator przedmiotu	Dr Alicja Kucharska alicja.kucharska@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	Dr Alicja Kucharska alicja.kucharska@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	Dr Alicja Kucharska, dr hab. Beata Sińska, mgr Leszek Wronka

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	I rok, I i II semestr	Liczba punktów ECTS	5,0
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ	Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS	
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			

wykład (W)	60	2,0
seminarium (S)	55	1,8
ćwiczenia (C)	20	0,7
e-learning (e-L)		
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	15	0,5

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Dostarczenie wiedzy na temat podziału i roli składników pokarmowych w organizmie człowieka oraz różnych grup żywności
C2	Rozwinięcie wiedzy dotyczącej budowy i funkcji przewodu pokarmowego oraz przemian składników pokarmowych w organizmie człowieka
C3	Zdobycie umiejętności planowania żywienia dla różnych grup ludności
C4	Zdobycie umiejętności oceny sposobu żywienia i jego modyfikacji oraz stanu odżywiania
C5	Dostarczenie wiedzy na temat rodzajów żywności i metodach jej znakowania
C6	Dostarczenie wiedzy na temat norm żywieniowych i zasad prawidłowego żywienia człowieka
C7	Dostarczenie wiedzy na temat alternatywnych sposobów żywienia i skutków nieracjonalnego odżywiania

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ

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

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

D1.W.04	rodzaje składników pokarmowych, ich rolę, źródła w żywności, zapotrzebowanie oraz ich przemiany w organizmie człowieka
D1.W.25	wpływ prawidłowego i nieprawidłowego żywienia na zdrowie człowieka oraz czynników determinujących zachowania żywieniowe różnych grup populacyjnych
D1.W.40	podstawowe pojęcia z zakresu żywienia człowieka, zasady prawidłowego żywienia w różnych grupach wiekowych i populacyjnych
D1.W.41	zapotrzebowanie na energię oraz składniki odżywcze dla różnych grup ludności
D1.W.42	zalecenia i różne strategie dietetyczne dla wybranych grup ludności
D1.W.66	metody oceny sposobu żywienia indywidualnych pacjentów oraz populacji

D1.W.67	metody oceny stanu odżywienia, w tym pomiary antropometryczne, analizę składu ciała i wskaźniki biochemiczne stosowane w diagnostyce dietetycznej
----------------	---

Umiejętności – Absolwent potrafi:

D1.U.21	opracowywać materiały edukacyjne oraz prezentować wiedzę o żywieniu i zdrowym stylu życia w formie pisemnej i ustnej, dostosowując treści do poziomu wiedzy i potrzeb odbiorców
D1.U.45	planować sposób żywienia zgodny z aktualnymi normami i rekomendacjami żywieniowymi
D1.U.50	obliczać indywidualne zapotrzebowanie na energię oraz składniki odżywcze w różnych grupach populacyjnych i na tej podstawie układać jadłospisy
D1.U.52	potrafi zaplanować jadłospis dla różnych grup populacyjnych
D1.U.63	przeprowadzać ocenę stanu odżywienia pacjenta przy użyciu metod antropometrycznych, biochemicznych i klinicznych oraz interpretować wyniki badań
D1.U.65	stosować różne metody oceny sposobu żywienia w celu identyfikacji potencjalnych niedoborów lub nadmiaru składników odżywczych

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

D1.K.04	bierze odpowiedzialność za wykonywane czynności zawodowe i właściwie organizuje własną pracę
----------------	--

5. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
W1	Nauka o żywieniu - rys historyczny rozwoju poglądów na żywienie, znaczenie, zakres, nowe kierunki rozwoju nauki o żywieniu.	D1.W.04 D1.W.40
W2	Białka – budowa, podział, rola w organizmie, zapotrzebowanie, źródła w pożywieniu.	D1.W.04 D1.W.40 D1.W.41
W3	Tłuszcze – budowa, podział, rola w organizmie, zapotrzebowanie, źródła w pożywieniu.	D1.W.04 D1.W.40 D1.W.41
W4	Węglowodany – budowa, podział, rola w organizmie, zapotrzebowanie, źródła w pożywieniu.	D1.W.04 D1.W.40 D1.W.41
W5	Błonnik pokarmowy – definicje, rodzaje, znaczenie w żywieniu człowieka.	D1.W.04 D1.W.40 D1.W.41
W6	Składniki mineralne i ich rola w żywieniu człowieka – makroelementy.	D1.W.04 D1.W.40 D1.W.41
W7	Składniki mineralne i ich rola w żywieniu człowieka – mikroelementy.	D1.W.04 D1.W.40 D1.W.41
W8	Witaminy rozpuszczalne w wodzie i ich rola w żywieniu człowieka.	D1.W.04 D1.W.40 D1.W.41
W9	Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach i ich rola w żywieniu człowieka.	D1.W.04 D1.W.40 D1.W.41

W10	Gospodarka wodna organizmu – występowanie wody w organizmie, funkcje wody, zapotrzebowanie, bilans wodny, skutki nadmiaru i niedoborów, źródła. Naturalne wody mineralne i ich znaczenie.	D1.W.04 D1.W.40 D1.W.41
W11	Wartość energetyczna produktów spożywczych. Metody wyznaczania wartości energetycznej produktów i potraw. Równoważniki energetyczne. Podział produktów w zależności od ich wartości energetycznej.	D1.W.04
W12	Trawienie i wchłanianie składników pokarmowych. Przemiany białek, tłuszczów i węglowodanów w organizmie.	D1.W.04
W13	Substancje celowo dodawane do żywności.	D1.W.40
W14	Substancje nieodżywcze w żywności (zanieczyszczenia, substancje antyodżywcze, bioaktywne).	D1.W.40
W15	Wpływ procesów technologicznych na wartość odżywczą produktów i potraw.	D1.W.04
W16	Podstawowa i całkowita przemiana materii. Bilans energetyczny ustroju człowieka. Zapotrzebowanie energetyczne różnych grup ludności z uwzględnieniem wysiłku fizycznego.	D1.W.40 D1.W.41
W17	Metody upowszechniania wiedzy o żywieniu.	D1.W.42
W18	Zalecenia żywieniowe dla różnych grup ludności.	D1.W.41 D1.W.42
W19	Metody oceny sposobu żywienia.	D1.W.66
W20	Stan odżywienia i metody jego oceny.	D1.W.67
W21	Żywnienie dzieci i młodzieży.	D1.W.41 D1.W.42
W22	Zasady prawidłowego żywienia osób starszych.	D1.W.41 D1.W.42
W23	Wegetarianizm jako sposób żywienia.	D1.W.42
W24	Prawidłowe bilansowanie diet roślinnych.	D1.W.42
W25	Substancje prozdrowotne żywności.	D1.W.04
W26	Rola żywności bezglutenowej w żywieniu osób z celiakią.	D1.W.42
W27	Produkty bez cukru, bez tłuszczu, bez laktozy i in. w żywieniu człowieka zdrowego.	D1.W.42
W28	Rola żywienia w chorobach niedoborowych (osteoporoza, niedokrwistość).	D1.W.41 D1.W.42
W29	Konsekwencje zdrowotne nadmiernego żywienia, na przykładzie konsumpcji żywności wysokoprzetworzonej.	D1.W.41 D1.W.42
W30	Wzorce żywieniowe w profilaktyce chorób dietozależnych (na przykładzie nowotworów).	D1.W.41 D1.W.42
SEMINARIA		
S1	Bazy danych, tabele składu i wartości odżywczej żywności oraz bazy komputerowe. Zastosowanie praktyczne w pracy dietetyka.	D1.W.40 D1.U.45
S2	Białko jako składnik pożywienia, jego wartość odżywcza z uwzględnieniem uzupełniania się aminokwasów.	D1.W.04 D1.U.45 D1.U.50

		D1.K.04
S3	Charakterystyka wartości odżywczej roślinnych tłuszczów spożywczych. Przegląd i charakterystyka asortymentu margaryn (na podstawie analizy opakowań).	D1.W.04 D1.U.45 D1.U.50 D1.K.04
S4	Węglowodany w diecie – rodzaje, źródła i ich ilość.	D1.W.04 D1.U.45 D1.U.50 D1.K.04
S5	Ocena i rola produktów spożywczych ze względu na zawartość błonnika pokarmowego. Wyliczanie zawartości błonnika w jadłospisie. Modyfikacje jadłospisu w zależności od zalecanej ilości błonnika pokarmowego.	D1.W.04 D1.U.45 D1.U.50 D1.K.04
S6	Zawartość wybranych składników mineralnych w produktach spożywczych (sód).	D1.W.04 D1.U.45 D1.U.50 D1.K.04
S7	Zawartość wybranych składników mineralnych w produktach spożywczych (wapń).	D1.W.04 D1.U.45 D1.U.50 D1.K.04
S8	Kompendium wiedzy na temat źródeł, znaczenia i zapotrzebowania na składniki pokarmowe.	D1.W.04 D1.W.41 D1.U.45 D1.U.50 D1.K.04
S9	Równowaga kwasowo- zasadowa. Badanie wybranych produktów spożywczych pod kątem wpływu na równowagę kwasowo-zasadową.	D1.W.04 D1.U.45 D1.U.50 D1.K.04
S10	Gospodarka wodno-elektrolitowa. Badanie ilości spożytej wody na przykładzie własnego jadłospisu.	D1.W.04 D1.U.45 D1.U.50 D1.K.04
S11	Wartość odżywcza produktów spożywczych. Wskaźnik jakości żywieniowej INQ. Wartość odżywcza produktów spożywczych.	D1.W.04 D1.U.45 D1.U.50 D1.K.04
S12	Witaminy – znaczenie dla organizmu, źródła pokarmowe – projektowanie infografiki.	D1.W.04 D1.U.45 D1.U.50 D1.K.04
S13	Podział i charakterystyka wartości odżywczej poszczególnych grup produktów.	D1.W.04 D1.U.45 D1.U.50 D1.K.04
S14	Substancje celowo dodawane do żywności – analiza opakowań.	D1.W.40 D1.U.45 D1.K.04
S15	Zaliczenie semestru	D1.W.04 D1.W.41 D1.W.42

		D1.U.45 D1.U.50
S16	Podstawowa i całkowita przemiana materii.	D1.W.41 D1.U.50 D1.K.04
S17	Normy żywieniowe dla ludności w Polsce.	D1.W.40 D1.W.41 D1.U.45 D1.K.04
S18	Zalecenia żywieniowe w praktyce, zasady układania jadłospisów.	D1.W.40 D1.W.41 D1.U.45 D1.U.50 D1.U.52 D1.K.04
S19	Praktyczne wykorzystanie zasad planowania żywienia – opracowanie 7-dniowego jadłospisu (dobór produktów i potraw).	D1.W.40 D1.W.41 D1.U.45 D1.U.50 D1.U.52 D1.K.04
S20	Praktyczne wykorzystanie zasad planowania żywienia – opracowanie gramówki 1-dniowego jadłospisu.	D1.W.40 D1.W.41 D1.U.45 D1.U.50 D1.U.52 D1.K.04
S21	Obliczanie wartości energetycznej i odżywczej 1-dniowego jadłospisu. Analiza zgodności z normami.	D1.W.40 D1.W.41 D1.U.45 D1.U.50 D1.U.52 D1.K.04
S22	Praktyczne aspekty stosowania diety bezglutenowej.	D1.W.40 D1.W.42 D1.U.50 D1.U.52 D1.K.04
S23	Zaliczenie końcowe	D1.W.04 D1.W.41 D1.W.42 D1.U.45 D1.U.50 D1.U.52
S24	Zaliczenie projektu – „Metody i formy upowszechniania wiedzy o prawidłowym żywieniu”.	D1.W.25 D1.U.21 D1.K.04
ĆWICZENIA		
ĆW1	Ocena własnego sposobu żywienia - analiza ilościowa 3-dniowych zapisów żywieniowych z wykorzystaniem programu komputerowego Dieta 6.	D1.U.65 D1.K.04

ĆW2	Ocena własnego sposobu żywienia - analiza jakościowa 3-dniowych zapisów żywieniowych z wykorzystaniem programu komputerowego Dieta 6.	D1.U.65 D1.K.04
ĆW3	Analiza błędów żywieniowych, formułowanie zindywidualizowanych zaleceń dietetycznych. Wykorzystanie programu komputerowego KCALMAR do planowania sposobu żywienia	D1.U.65 D1.K.04
ĆW4	Metody oceny stanu odżywienia (antropometria).	D1.U.63 D1.K.04
ĆW5	Metody oceny stanu odżywienia (BIA).	D1.U.63 D1.K.04
ĆW6	Metody oceny stanu odżywienia - ocena wydatku energetycznego.	D1.U.63 D1.K.04

6. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Gawęcki J. (red.), Żywność Człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, cz. 1, Wyd. PWN, Warszawa 2022
2. Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (red.), Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2017
3. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.), Normy żywienia człowieka dla populacji Polski, NIZP-PZH
4. Kunachowicz H. (red.), Tabele składu i wartości odżywczej, wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2017
5. Przygoda B. (red.), Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2019

Uzupełniająca

1. Przygoda B. i wsp., Organizacja żywienia i usług gastronomicznych. Zasady żywienia, Wyd. WSiP, Warszawa 2020

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
	kolokwia cząstkowe – pytania otwarte i/lub zamknięte	NIEZALICZONE - uzyskanie poniżej 60% punktów z któregośkolwiek z kolokwium. ZALICZONE - uzyskanie co najmniej 60% punktów z każdego z kolokwium.
	egzamin końcowy - odbywa się po drugim semestrze i obejmuje zagadnienia realizowane w semestrze zimowym i letnim – pytania zamknięte (test) z jedną poprawną odpowiedzią.	60 – 69% - dostateczny (3,0) 70 – 79% - dość dobry (3,5) 80 – 89% - dobry (4,0) 90 – 95% - ponad dobry (4,5) 96 – 100% - bardzo dobry (5,0)

8. INFORMACJE DODATKOWE

- Wykonane zadania seminaryjne należy wstawiać na platformę w wyznaczonych terminach. Terminowe zamieszczenie zadań jest warunkiem koniecznym dopuszczenia do kolokwium.
- Na seminariach/ćwiczeniach obowiązuje znajomość materiału ze wszystkich odbytych zajęć.
- Dopuszczalna jest nieobecność na nie więcej niż 2 seminariach i/lub ćwiczeniach w ciągu semestru.

- Warunkiem zaliczenia seminariów/ćwiczeń jest obecność na zajęciach, terminowe zamieszczanie wykonanych zadań oraz zaliczenie kolokwium.

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