



Suplementy diety.

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	Egzamin
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Żywienia Człowieka
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Dr hab. Beata Sińska
Koordynator 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 dnia2024 r.)

Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim	Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
wykład (W)	10	
seminarium (S)	20	
ćwiczenia (C)		
e-learning (e-L)		
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	20	

3. CELE KSZTAŁCENIA	
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

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ	
Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:	
E_W37	Posiada wiedzę na temat poszczególnych grup suplementów diety
Umiejętności – Absolwent potrafi:	
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
Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:	
E_K01	Posiada świadomość ograniczeń swojej wiedzy
E_K12	Ma świadomość roli dietetyka

Załącznik nr 4B do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do Zarządzenia nr .../2024 Rektora WUM z dnia2024 r.)

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

5. ZAJĘCIA		
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	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

6. LITERATURA	
Obowiązkowa	
1. Treści wykładowe 2. Jarosz M., Ciok J, Respondek W. Suplementy diety a zdrowie. PZWL 2013 3. Wawer I. Kompendium suplementów diety. Jak dbać o zdrowie. Medyk 2023	
Uzupełniająca	
Zespół ds. Suplementów diety https://www.gov.pl/web/gis/zespol-do-spraw-suplementow-diety	

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ		
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 - test pisemny (pytania testowe, jednokrotnego wyboru) obejmujący treści wykładowe i seminaryjne.	Zaliczenie - zdobycie minimum 65% punktów

8. INFORMACJE DODATKOWE

Obecność na zajęciach jest obowiązkowa. W przypadku nieobecności usprawiedliwionej należy ją odrobić w formie zadań przydzielonych przez prowadzącego przedmiot.

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