



Suplementy diety N

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	Niestacjonarne
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	Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS	
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			

wykład (W)	10	
seminarium (S)	5	
ćwiczenia (C)		
e-learning (e-L)		
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	35	

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 suplementów diety dla sportowców
C4	Dostarczenie wiedzy na temat fitoterapii

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ

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

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

E_W39	Posiada wiedzę na temat poszczególnych grup suplementów diety
-------	---

Umiejętności – Absolwent potrafi:

E_U22	Wykorzystując posiadaną wiedzę i źródła naukowe potrafi scharakteryzować poszczególne grupy suplementów diety z uwzględnieniem zasadności i bezpieczeństwa suplementacji
E_U40	Prezentuje w formie ustnej i pisemnej wyniki pracy na poziomie akademickim

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

E_K01	Ma świadomość ograniczeń swojej wiedzy
E_K12	Ma świadomość roli dietetyka
E_K14	Świadomy potrzeby stałego uzupełniania i pogłębiania wiedzy

5. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Wykłady		
1	Suplementy diety wprowadzenie w zagadnienie m.in. definicja, podział na grupy ze względu na skład i przeznaczenie, regulacje prawne, oświadczenia żywieniowe, rynek. Charakterystyka suplementów diety wspomagających redukcję masy ciała	E_W39, E_U22
2	Zioła i ziołolecznictwo – wstęp. Znaczenie ziół w fitoterapii i dietetyce	E_W39, E_U22
3	Suplementy diety dla sportowców	E_W39, E_U22
Seminaria		
1	Bezpieczeństwo suplementacji	E_W39, E_U22, E_U40, E_K01, E_K12, E_K14
2	Suplementy wspomagające leczenie zaburzeń gospodarki węglowodanowej	E_W39, E_U22, E_U40, 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. Jarosz M., Dzieniszewski J. Uważaj, co jesz, gdy zażywasz leki- interakcje między żywnością, suplementami diety a lekami PZWL 2007

Uzupełniająca

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
E_W39, E_U22, E_U40, E_K01, E_K12, E_K14	Zadania tematyczne realizowane i omawiane w czasie seminariów.	
E_W39, E_U22, E_U40	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 wyłącznie usprawiedliwionej nieobecności 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