



Żywność człowieka

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 Profilaktyki Zagrożeń Środowiskowych, Alergologii i Immunologii Wydział Nauk o Zdrowiu Warszawski Uniwersytet Medyczny ul. Banacha 1a 02-007 Warszawa	Zakład Żywności Człowieka u. E. Ciołka 27 Wydział Nauk o Zdrowiu Warszawski Uniwersytet Medyczny Warszawa
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Prof. dr hab. Bolesław Samoliński	
Koordynator przedmiotu	Prof. dr hab. Iwona Traczyk, iwona.traczyk@wum.edu.pl	
Osoba odpowiedzialna za sylabus	Iwona Traczyk, iwona.traczyk@wum.edu.pl	
Prowadzący zajęcia	Prof. dr hab. Iwona Traczyk, iwona.traczyk@wum.edu.pl	

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

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.)

Rok i semestr studiów	I rok, 2 semestr		Liczba punktów ECTS	3.00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS	
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim				
wykład (W)		30	1.2	
seminarium (S)		20	0.8	
ćwiczenia (C)				
e-learning (e-L)				
zajęcia praktyczne (ZP)				
praktyka zawodowa (PZ)				
Samodzielna praca studenta				
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		25	1.0	

3. CELE KSZTAŁCENIA	
C1	Pogłębienie wiedzy na temat roli składników mineralnych, witamin i związków bioaktywnych w żywieniu CZŁOWIEKA
C2	Pogłębienie wiedzy na temat metabolizmu składników odżywczych i nie odżywczych oraz mechanizmów regulacji gospodarki energetycznej
C3	Zwrócenie uwagi studentów na nowe składniki żywności, oraz na kontrowersje dot. dodatków do żywności
C4	Zapoznanie studentów z elementami nutrigenetyki oraz pogłębienie wiedzy nt. roli immunomodulacyjnej składników odżywczych
C6	Rozwinięcie umiejętności krytycznej analizy publikacji naukowych w zakresie witamin, składników mineralnych i innych składników bioaktywnych.
C7	Zrozumienie wyzwań zrównoważonego żywienia, i jego roli w profilaktyce zdrowotnej
C8	Pogłębienie wiedzy na temat baz wartości odżywczej żywności i norm żywienia oraz praktycznych możliwości ich wykorzystania

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ	
Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:	
D.2.W.03	mechanizmy regulacji procesów trawienia, wchłaniania i metabolizmu składników odżywczych oraz ich wpływ na homeostazę organizmu;

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.)

D.2.W.04	podstawy zapotrzebowania organizmu na składniki odżywcze w różnych stanach fizjologicznych i patologicznych;
D.2.W.06	zależności między sposobem żywienia a funkcjonowaniem układu odpornościowego, w tym wpływ składników odżywczych na odpowiedź immunologiczną, rola mikrobiomu człowieka;
D.2.W.22	wpływ sposobu żywienia na prewencję chorób przewlekłych oraz aktualne rekomendacje dotyczące zasad zdrowego żywienia oraz aktywności fizycznej w profilaktyce dietozależnych jednostek chorobowych
D.2.W.33	fizjologiczne i biochemiczne podstawy żywienia człowieka, zapotrzebowanie na składniki odżywcze w różnych okresach życia oraz wpływ diety na zdrowie i rozwój organizmu;

Umiejętności – Absolwent potrafi:

D.2.U.03	analizować procesy fizjologiczne związane z metabolizmem składników pokarmowych oraz oceniać ich wpływ na stan zdrowia człowieka;
D.2.U.05	analizować wpływ składników diety na funkcjonowanie układu odpornościowego oraz formułować zalecenia żywieniowe wspierające odporność w różnych stanach fizjologicznych i patologicznych;
D.2.U.27	analizować i krytycznie oceniać literaturę naukową z zakresu dietetyki, w celu wdrażania skutecznych i bezpiecznych interwencji żywieniowych

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

D.2.K.06	odpowiedzialności za własny rozwój i doskonalenie zawodowe oraz działania w oparciu o potwierdzoną naukowo wiedzę
----------	---

5. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
W1	Wprowadzenie do żywienia człowieka	D.2.W.03 D.2.W.04 D.2.W.06 D.2.W.22 D.2.W.33 D.2.U.03 D.2.U.05
W2	Przemiany węglowodanów w organizmie człowieka – regulacja i znaczenie metaboliczne	
W3	Transport i metabolizm tłuszczów	
W4	Metabolizm białek i aminokwasów	
W5	Gospodarka energetyczna organizmu	
W6	Składniki mineralne – funkcje, regulacja homeostazy i znaczenie w profilaktyce chorób	
W7	Witaminy z grupy B w metabolizmie – kluczowa rola w przemianach energetycznych	
W8	Witaminy o działaniu antyoksydacyjnym – mechanizmy, rola i znaczenie kliniczne	
W9	Żywność bogata w polifenole – działanie metaboliczne i potencjał prozdrowotny	

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.)

W10	Żywnienie a odporność – wpływ składników pokarmowych na mechanizmy immunologiczne	
W11	Podstawy nutrigenetyki – geny, dieta i personalizacja żywienia	
W12	Nowa żywność w żywieniu człowieka	
W13	Kontrowersje wokół tłuszczów trans i dodatków do żywności	
W14	Żywność wysokoprzetworzona i ultraprzetworzona – w żywieniu człowieka	
W15	Prawidłowe żywienie i aktywność fizyczna - filary zdrowia	
S1	Rola i znaczenie witaminy D, witaminy K i wapnia w zdrowiu człowieka	D.2.W.22 D.2.W.33
S2	Krytyczna analiza publikacji naukowych w dietetyce - witaminy	D.2.U.03 D.2.U.27
S3	Krytyczna analiza publikacji naukowych w dietetyce składniki mineralne	D.2.K.06
S4	Substancje antyodżywcze w żywności – mechanizmy działania, znaczenie kliniczne i strategię ograniczania	
S5	Nowa żywność – przyszłość zdrowej diety?	
S6	Interakcje składników żywności z lekami – znaczenie kliniczne i praktyczne w pracy dietetyka	
S7	Personalizacja żywienia – od teorii do praktyki	
S8	Zrównoważone żywienie – między zdrowiem a ekologią	
S9	Normy żywienia i rekomendacje produktowe – interpretacja, wdrażanie, porównanie zaleceń międzynarodowych.	
S10	Wyzwania współczesnego żywienia człowieka – dyskusja z perspektywy studentów	

6. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Appelton A., Vanbergen O. Metabolizm i żywienie. Edra Urban & Partner, Wrocław, 2017
2. Langley-Evans S. Żywnienie. (red. wyd. polskiego Jarosz M.), Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014
3. Poniewierka E. (red). Dietetyka oparta na dowodach. MedPharm Polska, 2016
4. Jarosz M. (red): Normy żywienia człowieka 2020. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy_zywienia_2020web-1.pdf
5. Kunachowicz H., i in.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL, Warszawa 2017
6. Kibil, I., Wege. Dieta Roślinna w praktyce. 2018, Warszawa.

Uzupełniająca

1. Gibney MJ. et al. Introduction to human nutrition. Second edition. Wiley-Blackwell, 2010
2. Klapp, Anna-Lena et al. The Lancet Planetary Health, 2025, Volume 9, Issue 1, 23 – 33. [https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(24\)00305-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(24)00305-X/fulltext)

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
D.2.W.03 D.2.W.04 D.2.U.05 D.2.W.06 D.2.W.22 D.2.W.33 D.2.U.03 D.2.U.27	Zaliczenie: Aktywny udział w przygotowaniu zadań podczas seminariów oraz uzyskanie z nich pozytywnej oceny, a także aktywny udział w dyskusji. Dopuszcza się dodatkowe sprawdzenie wiedzy studenta (wyjściówka). Egzamin – test w formie elektronicznej w siedzibie WUM. Zakres tematyczny: wykłady, seminaria, e-learning.	100% obecność na seminariach. Nieobecności, także udokumentowane i usprawiedliwione (dokument do wglądu wykładowcy) należy odrobić po uprzednim indywidualnym kontakcie z prowadzącym zajęcia i umówieniu terminu odrobienia. Forma – zaliczenia nieobecności – ustna- odpowiedź na 2-3 pytania. <i>Próg zaliczeniowy $\geq 65\%$</i> – 2,0 (ndst) 0-64.9% – 3,0 (dost) 65-71% – 3,5 (ddb) 72-78% – 4,0 (db) 79-85% – 4,5 (pdb) 86-91% – 5,0 (bdb) 93-100%

8. INFORMACJE DODATKOWE

Nagrane wykłady zostaną umieszczone na platformie e-learningowej. Będą dostępne w tygodniach, w których prowadzony jest przedmiot. W razie potrzeby termin zostanie wydłużony o kolejny tydzień. Student jest zobowiązany do zapoznania się z treścią wykładów. Obecność na wszystkich seminariach jest obowiązkowa. Każda nieobecność musi być formalnie usprawiedliwiona (np. zwolnienie lekarskie). Nieobecność wymaga ustnego zaliczenia materiału seminarium w ciągu tygodnia od daty nieobecności, u osoby prowadzącej zajęcia. Spóźnienie powyżej 15 minut traktowane jest jako nieobecność - wymaga ustnego zaliczenia tematyki zajęć. Studenci mają obowiązek aktywnego uczestniczenia w zajęciach. Zaliczenie przedmiotu — uzyskanie co najmniej 65% punktów z egzaminu - testu obejmującego 40 pytań jednokrotnego wyboru (treści merytoryczne seminariów i wykładów). Zaliczenie w formie elektronicznej, odbędzie się w siedzibie Uczelni. Pytania dotyczące przedmiotu proszę kierować na adres: iwona.traczyk@wum.edu.pl

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