



Żywność specjalna i funkcjonalna.

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 magdalena.zegan@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	dr Magdalena Zegan dr Ewa Michota-Katulska

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	I mgr, semestr zimowy	Liczba punktów ECTS	3
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)	20	
seminarium (S)	30	
ćwiczenia (C)		
e-learning (e-L)		
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	25	

3. CELE KSZTAŁCENIA	
C1	Dostarczenie wiedzy z zakresu różnych grup produktów spożywczych zaliczanych do żywności specjalnej (żywność wygodna, tradycyjna, ekologiczna, GMO, bezglutenowa)
C2	Dostarczenie wiedzy z zakresu wybranych grup żywności funkcjonalnej oraz składników bioaktywnych obecnych naturalnie lub celowo do niej dodawanych
C3	Nabywanie umiejętności ustalania wskazania do wspomagania żywieniowego z wykorzystaniem różnych grup żywności funkcjonalnej
C4	Nabywanie umiejętności ustalania wskazania do wspomagania żywieniowego z wykorzystaniem wybranych grup żywności specjalnej

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ	
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_W24	Zna najnowsze trendy żywieniowe, potrafi definiować ich wpływ na zdrowie populacji
E_W56	Ma podstawową wiedzę w zakresie różnych grup żywności funkcjonalnej oraz żywności specjalnej
Umiejętności – Absolwent potrafi:	
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
Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:	

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

5. ZAJĘCIA		
Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Wykłady		
1	Żywność funkcjonalna wprowadzenie	E_W17, E_W24, E_W56, E_U34, E_K14
2	Składniki bioaktywne żywności funkcjonalnej mechanizm działania i znaczenie dla zdrowia	E_W17, E_W24, E_W56, E_U34, E_K14
3	Żywność funkcjonalna wzbogacana i naturalnie bogata w składniki bioaktywne (fitosterole) i jej wpływ na organizm człowieka w świetle oświadczeń zdrowotnych	E_W17, E_W24, E_W56, E_U34, E_K14
4	Żywność funkcjonalna wzbogacana i naturalnie bogata w składniki bioaktywne (błonnik pokarmowy, beta-glukan) i jej wpływ na organizm człowieka w świetle oświadczeń zdrowotnych	E_W17, E_W24, E_W56, E_U34, E_K14
5	Żywność wpływająca na nastrój i wydajność psychofizyczną. Kawa i jej potencjalne prozdrowotne działanie.	E_W17, E_W24, E_W56, E_U34, E_K14
6	Super foods, nauka kontra marketing	E_W17, E_W24, E_W56, E_U34, E_K14
7	Żywność bezglutenowa	E_W24, E_W56, E_K14
8	Żywność tradycyjna i regionalna	E_W24, E_W56, E_K14
9	Żywność ekologiczna	E_W24, E_W56, E_K14
10	GMO	E_W24, E_W56, E_K14
Seminaria		
1	Żywność funkcjonalna w świetle oświadczeń. Żywność funkcjonalna - jak rozpoznać te produkty?	E_W17, E_W24, E_W56, E_U34, E_K14
2	Charakterystyka i znaczenie wybranych składników bioaktywnych żywności, bioodpady	E_W17, E_W24, E_W56, E_U34, E_K14
3	Żywność funkcjonalna w diecie osób starszych	E_W17, E_W24, E_W56, E_U34, E_K14
4	Znaczenie żywności funkcjonalnej w praktyce klinicznej	E_W17, E_W24, E_W56, E_U34, E_K14
5	Znaczenie żywności funkcjonalnej dla osób aktywnych w czasie wysiłku i regeneracji	E_W17, E_W24, E_W56, E_U34, E_K14
6	Żywność funkcjonalna a funkcje poznawcze i zdrowie psychiczne - neurożywnienie	E_W17, E_W24, E_W56, E_U34, E_K14
7	Super foods - krytyczna analiza koncepcji	E_W17, E_W24, E_W56, E_U34, E_K14
8	Aktualne trendy w żywności funkcjonalnej	E_W17, E_W24, E_W56, E_U34, E_K14
9	Żywność bezglutenowa	E_W24, E_W56, E_K14
10	Żywność tradycyjna/regionalna	E_W24, E_W56, E_K14

6. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Świderski F. (red.), Żywność wygodna i żywność funkcjonalna, Wyd. Naukowo-Techniczne, Warszawa 2020
2. Czapski J., Górecka D. (red) Żywność prozdrowotna – składniki i technologia, Wyd. UP, Poznań 2015
3. Grajka W. (red.), Przeciwnutleniacze w żywności, Wyd. Naukowo-Techniczne, Warszawa 2007

Uzupełniająca

1. Journal of Functional Foods
2. Gibson G. Functional foods: Concept to Product Woodhead Publishing Limited
3. Przemysł spożywczy 2019-2025
4. Vatterm D., Maitin V. Functional foods, nutraceuticals and natural products. Concepts and applications. DEStech Publications 2016

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
E_W17, E_W24, E_W56, E_U34, 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. Dopuszczona jest jedna nieobecność usprawiedliwiona, w przypadku nieobecności powyżej 1 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