



Dietetyka

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2026/2027
Wydział	Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Położnictwo
Dyscyplina wiodąca	Nauki w zakresie podstaw opieki położniczej
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	I stopnia
Forma studiów	Stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Zaliczenie
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Biologii Medycznej (NZI), ul. Litewska 14/16, 00-575 Warszawa
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Dr hab. n. o zdr. Gabriela Olędzka
Koordinator przedmiotu	Dr n. med. i n. o zdr. Justyna Jurczewska
Osoba odpowiedzialna za sylabus	Dr n. med. i n. o zdr. Justyna Jurczewska justyna.jurczewska@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	Dr n. med. i n. o zdr. Justyna Jurczewska (NZI)

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	I rok, 2 semestr	Liczba punktów ECTS	2.00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ	Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS	
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)	10	1,2	
seminarium (S)	10	0,4	
ćwiczenia (C)			
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	10	0,4	

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Zapoznanie studenta z zasadami racjonalnego żywienia oraz klasyfikacją diet i ich zastosowaniem.
C2	Zapoznanie studenta z zasadami żywienia w chorobach ginekologicznych oraz ciąży fizjologicznej i okresie laktacji.
C3	Zapoznanie studenta z zasadami prawidłowego postępowania żywieniowego w wybranych patologiach ciąży.
C4	Zapoznanie studenta z zasadami oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia oraz żywienia niemowląt i dzieci w wieku poniemowlęcym.
C5	Zapoznanie studenta z podstawami żywienia do- i pozajelitowego.

4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się	Efekty w zakresie (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)
Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:	
CW18	Zapotrzebowanie na energię, składniki odżywcze i wodę u człowieka zdrowego i chorego w różnym wieku i stanie zdrowia
CW19	Zasady żywienia osób zdrowych i chorych w różnym wieku oraz żywienia dojelitowego i pozajelitowego.

CW20	Zasady żywienia kobiety w różnych okresach jej życia i różnym stanie zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem okresu ciąży oraz zasady żywienia noworodków i niemowląt.
CW21	Zasady leczenia dietetycznego oraz powikłania dietoterapii.
CW22	Środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego.

Umiejętności – Absolwent potrafi:

CU41	Oceniać stan odżywienia i sposób żywienia, prowadzić poradnictwo w zakresie żywienia zdrowych i chorych dzieci i dorosłych, w szczególności kobiet w różnych okresach ich życia i różnym stanie zdrowia.
CU42	Stosować diety terapeutyczne w wybranych chorobach, nadzorować odrębności żywienia zbiorowego i rozpoznawać powikłania dietoterapii.
CU43	Planować podstawowe diety pod względem ilościowym i jakościowym, w tym zalecenia żywieniowe dla kobiety w okresie ciąży i karmienia piersią.
CU44	Dobierać środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego i wystawiać na nie recepty w ramach realizacji zleceń lekarskich oraz udzielać informacji na temat ich stosowania.

5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ

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

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

W1	Źródła składników pokarmowych. Zna nazewnictwo diet szpitalnych oraz produkty wskazane i przeciwwskazane w różnych jednostkach chorobowych.
W2	Problemy żywieniowe pacjentki w okresie ciąży i laktacji, a także niemowląt i małych dzieci.
W3	Zasady żywienia kobiet w ciąży powikłanej wybranymi chorobami.
W4	Zasady żywienia i suplementacji diety kobiet w ciąży, okresie laktacji, niemowląt i dzieci w wieku poniemowlęcym.

Umiejętności – Absolwent potrafi:

U1	Określić rodzaj produktów, potraw i technik kulinarnych dozwolonych i przeciwwskazanych w różnych jednostkach chorobowych w czasie ciąży, laktacji i w diecie niemowląt.
----	--

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

K1	Zasięgania opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu.
K2	Dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.

6. ZAJĘCIA		
Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Wykłady		
Wykład 1	Metody oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia osób dorosłych. Planowanie żywienia dla osób dorosłych, pojęcie podstawowej i całkowitej przemiany materii, ocena wydatku energetycznego. Klasyfikacja diet i ich zastosowanie.	CW18, W1, CU41, W1
Wykład 2	Zasady racjonalnego żywienia osób dorosłych. Wartość energetyczna diety, charakterystyka makro- i mikroskładników odżywczych i ich znaczenie w żywieniu osób dorosłych. Źródła składników pokarmowych, normy żywienia dla populacji Polski. Rola wody w organizmie człowieka. Gospodarka wodno-elektrolitowa i kwasowo-zasadowa organizmu.	
Wykład 3	Zasady żywienia kobiet w ciąży fizjologicznej: zapotrzebowanie na składniki pokarmowe, rola i źródła pokarmowe składników ważnych dla przebiegu ciąży i rozwoju płodu. Zasady suplementacji diety kobiet ciężarnych.	CW19, CW20, CW21, CU42, CU43, U1, W1, W2, W3, W4
Wykład 4	Zasady żywienia kobiet w ciąży z komplikacjami (dolegliwości typowe dla ciąży, ciążarna z cukrzycą (GDM i PGDM), ciążarna z zaburzeniami w stanie odżywienia, wewnątrzmaciowa cholestaza ciężarnych, niedokrwistość). Żywnienie kliniczne. Żywnienie kliniczne a ciąża i/lub karmienie piersią.	
Wykład 5	Karmienie piersią. Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Żywnienie dzieci w wieku poniemowlęcym.	CW19, CW20, CW21, CW22, CU41, CU44, U1
Seminaria		
Seminarium 1	Planowanie żywienia dla kobiet na różnych etapach życia. Analiza mitów i faktów żywieniowych dotyczących żywienia kobiet na różnych etapach życia.	CU41, CU42, CU43, K1, K2
Seminarium 2	Dieta i inne elementy stylu życia a płodność kobiet. Planowanie diety w wybranych chorobach związanych z zaburzeniami płodności (endometrioza, zespół policystycznych jajników, choroby tarczycy).	CW19, CW20, CW21, W1, CU42
Seminarium 3	Zasady żywienia kobiet w okresie poporodowym i w czasie laktacji. Czy dieta lekkostrawna jest konieczna? Podsumowanie karty pracy: suplementy diety dla kobiet starających się o ciążę, ciężarnych i karmiących piersią – analiza rynku.	CU41, CU43, CU44, W1, W2, U1, K1, K2

7. LITERATURA
Obowiązkowa
1. Ciburowska H., Ciburowski A.: Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2021 2. Gawęcki J. (red.): Żywnienie człowieka t.1-3. PWN, 2022 3. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red): Normy żywienia dla populacji polskiej i ich zastosowanie; dostęp on-line: https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy_zywienia_2020web-1.pdf 4. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL, Warszawa 2017 5. Szajewska H. (red.): Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży. MP. Kraków 2017 6. Szostak-Węgierek D. (red.): Żywnienie w czasie ciąży i karmienia piersią. PZWL 2021 7. Stanowisko Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników w zakresie suplementacji aktywnych folianów, cholin i witamin B6 i B12 w okresie przedkoncepcyjnym, ciąży i porodu. Dostęp online: https://www.ptgin.pl/sites/scm/files/2024-03/Foliany%20-%20Stanowisko%20Ekspertów%20PTGiP%20-%20final.pdf 8. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych. Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2020. Via Medica. 9. Zasady związane z dawstwem mleka ludzkiego i kryteria rekrutacji dawczyń – stanowisko ekspertów w świetle wyników najnowszych badań. Dostęp online: https://standardy.pl/artykuly/id/2085

Uzupełniająca

1. Czasopismo Standardy Medyczne/Pediatra

- Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji – aktualizacja. Dostęp on-line: <https://www.standardy.pl/artykuly/id/1951>
- Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Dostęp on-line: https://ptghizd.pl/cm/uploads/2021/04/smp_01_2021_zasady_zywienia_zdrowych_niemowlat.pdf
- Żywienie noworodków i niemowląt w sytuacjach kryzysowych – komentarz polskiej Grupy Ekspertów do wybranych Wytycznych operacyjnych dotyczących żywienia niemowląt i małych dzieci w sytuacjach kryzysowych. Dostęp online: <https://www.standardy.pl/artykuly/id/1874>

8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
CW19, CW20, CW21, CW22, CU41, CU42, CU43, CU44, W1, W2, W3, W4, U1	<i>Pole definiuje metody wykorzystywane do oceniania studentów, np. kartkówka, kolokwium, raport z ćwiczeń itp.</i>	<i>Np. próg zaliczeniowy</i>
	Przedmiot kończy się zaliczeniem, które odbywa się w formie stacjonarnej. Zasady ogólne: 1. Warunkiem przystąpienia do zaliczenia końcowego jest obecność na wszystkich zajęciach seminaryjnych oraz uzyskanie pozytywnej oceny z karty pracy. 2. Każda nieobecność musi zostać usprawiedliwiona (do 2 tygodni od dnia zajęć, na których student/studentka był/-a nieobecny/-a) oraz odrobiona. 3. Preferowaną formę odrobienia zajęć należy ustalić z prowadzącym zajęcia (odrobienie zajęć z inną grupą lub odpowiedź ustna). 5. Nieobecność na powyżej 50% zajęć skutkuje niezaliczeniem przedmiotu. 6. Zgodnie z regulaminem możliwe są 3 podejścia do zaliczenia: pierwszy termin, zaliczenie poprawkowe i zaliczenie komisyjne. 7. Kontakt w dodatkowych sprawach studenckich i organizacyjnych: sekretariat nzi@wum.edu.pl, tel. 022-116-92-50, ul. Litewska 14/16, 00-575 Warszawa, pokój 308.	60%

9. INFORMACJE DODATKOWE

Zajęcia odbywają się według planu zamieszczonego na stronie internetowej Zakładu Biologii Medycznej:
<https://biologiamedyczna.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