



Diety niekonwencjonalne i trendy żywieniowe

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2026/2027
Wydział	Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca	(zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)
Profil studiów	praktyczny
Poziom kształcenia	II stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	zaliczenie
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Żywienia Człowieka
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	dr hab. Beata Sińska
Koordynator przedmiotu	dr Anna Ukleja
Osoba odpowiedzialna za sylabus	dr Anna Ukleja anna.ukleja@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	dr hab. Beata Sińska dr Anna Ukleja

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	I magisterski, semestr letni	Liczba punktów ECTS	2.00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ	Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS	

Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim		
wykład (W)	10	0,8
seminarium (S)	15	1,2
ćwiczenia (C)		
e-learning (e-L)		
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	10	

3. CELE KSZTAŁCENIA	
C1	Przekazanie wiedzy na temat przyczyn powstawania diet niekonwencjonalnych.
C2	Dostarczanie najnowszej wiedzy dotyczącej nowych trendów żywieniowych.
C3	Rozwinięcie umiejętności prowadzenia edukacji żywieniowej w celu zapobiegania wykorzystywania diet niekonwencjonalnych.

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ	
Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

D2.W.23	Aktualne diety alternatywne / niekonwencjonalne, trendy żywieniowe oraz ich wpływu na zdrowie, metabolizm i ryzyko występowania chorób dietozależnych i niedoborów pokarmowych.
D2.W.27	Wpływ czynników społecznych, kulturowych i ekonomicznych na wybory żywieniowe jednostek i grup społecznych, w tym tradycji kulinarnych, norm społecznych oraz globalnych trendów żywieniowych.

Umiejętności – Absolwent potrafi:

D2.U.23	Analizować i oceniać bezpieczeństwo oraz skuteczność różnych diet niekonwencjonalnych/alternatywnych oraz trendów żywieniowych.
D2.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:

U2.K.06	Odpowiedzialności za własny rozwój i doskonalenie zawodowe oraz działania w oparciu o potwierdzoną naukowo wiedzę.
---------	--

U2.K.08	Dbania o bezpieczeństwo własne, otoczenia i współpracowników, wykazywania świadomości zagrożeń w kontekście zdrowia publicznego.
---------	--

5. ZAJĘCIA		
Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Wykład 1	Historia diet odchudzających – korzyści i zagrożenia. Historia diet w diabetologii. dr hab. Beata Sińska	D2.W.23; D2.W.27
Wykład 2	Freeganizm i dumpster. dr Anna Ukleja	D2.W.23; D2.W.27
Wykład 3	Diety LCD i VLCD – korzyści, zagrożenia i zastosowanie w terapii. dr hab. Beata Sińska	D2.W.23; D2.W.27
Wykład 4	Diety alternatywne i trendy żywieniowe. dr hab. Beata Sińska	D2.W.23; D2.W.27
Wykład 5	Dieta głodówkowa czy jest zdrowa. Efekty i skutki uboczne. dr Anna Ukleja	D2.W.23; D2.W.27
Seminarium 1	Freeganizm i dumpster diving – kuchnia ze śmietników czy manifest ekologiczny? (jedzenie z odzysku, walka z marnotrawstwem żywności, kwestie etyczne i zdrowotne). dr Anna Ukleja	D2.W.23; D2.W.27; D2.U.23; D2.U.27; D2.K.06; D2.K.08
Seminarium 2	Flexitarianizm – złoty środek czy chwilowa moda? (półwegetarianizm, redukcja mięsa, wpływ na zdrowie i środowisko). dr Anna Ukleja	D2.W.23; D2.W.27; D2.U.23; D2.U.27; D2.K.06; D2.K.08
Seminarium 3	Ocena skuteczności diet redukcyjnych cz. 1 Alternatywy produktów zwierzęcych/ mięsa (roślinne produkty, owoady). dr hab. Beata Sińska	D2.W.23; D2.W.27; D2.U.23; D2.U.27; D2.K.06; D2.K.08
Seminarium 4	Ocena skuteczności diet redukcyjnych cz. 2 dr hab. Beata Sińska	D2.W.23; D2.W.27; D2.U.23; D2.U.27; D2.K.06; D2.K.08
Seminarium 5	Jedzenie zero waste – kreatywna kuchnia z resztek (planowanie posiłków, kuchnia resztkowa, fermentacje, kiszonki). dr Anna Ukleja	D2.W.23; D2.W.27; D2.U.23; D2.U.27; D2.K.06; D2.K.08

6. LITERATURA
Obowiązkowa
1. Sławomir Koper, Mariusz Mucha; PRL od kuchni: bufet, flaki, saturator. Harde Wydawnictwo, 2025. 2. "Freegans: Diving Into the Wealth of Food Waste in America" – Alex V. Barnard. 3. "The Art and Science of Dumpster Diving" – John Hoffman. 4. Katarzyna Wągrowaska; Życie zero waste. Żyć bez śmieci i żyć lepiej. Wydawnictwo Znak. 2017. 5. Polskie Towarzystwo Diabetologiczne. Zalecenia Kliniczne dotyczące postępowania osób z cukrzycą-2026. 6. Białek-Dratwa A., Grajek M (red.). Diety alternatywne w poradnictwie żywieniowym. Katowice. Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach. 2022. ISBN 978 -83—7509—448-0.
Uzupełniająca

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ		
Symbol przedmiotowego	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia

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

efektu uczenia się		
Wykłady	Zaliczenie	Na podstawie obecności
Seminaria	Zaliczenie	Ocenianie formujące: dyskusja podczas zajęć; analiza materiałów/problemów ,podczas seminariów i pozytywnie zaliczonych zadań.

8. INFORMACJE DODATKOWE

(tu należy zamieścić informacje istotne z punktu widzenia nauczyciela niezawarte w pozostałej części sylabusu, w szczególności w oparciu o regulacje wynikające z § 26 ust. 1 i 2, § 27 ust. 3 oraz § 28 ust. 1 Regulaminu Studiów wskazanie liczby terminów zaliczeń przedmiotu, w tym zaliczeń dopuszczających do egzaminu, oraz np. czy przedmiot jest powiązany z badaniami naukowymi, szczegółowy opis egzaminu, informacje o kole naukowym)

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.

Wszystkie formy realizowanych zajęć są obowiązkowe (wykłady/ seminaria).

Student/ka może mieć na zajęciach jedną nieusprawiedliwioną nieobecność podczas realizacji całego przedmiotu.

Usprawiedliwienie nieobecności powinno odbyć się na najbliższych kolejnych zajęciach, na który student/-ka jest obecny/-a. Po upływie tego terminu nieobecność pozostanie nieusprawiedliwiona. Przy przedłużającej się nieobecności wynikającej np. z pobytu w szpitalu, sanatorium sytuacja studenta będzie rozpatrywana indywidualnie przez kierownika.

Student jest zobowiązany do punktualnego stawienia się na zajęcia. W uzasadnionych przypadkach dopuszcza się niewielkie spóźnienie, jednak przekroczenie 15 minut od rozpoczęcia zajęć skutkuje brakiem możliwości uczestniczenia w nich. W takim przypadku student otrzymuje nieobecność nieusprawiedliwioną. Forma odrobienia zajęć pozostaje do ustalenia z osobą prowadzącą zajęcia, na których student był nieobecny. Dopuszcza się możliwość odrobienia zajęć z inną grupą, po uprzednim uzyskaniu zgody osoby prowadzącej.

UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich