



Edukacja żywieniowa jednostek i grup

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2026/27
Wydział	Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)	Nauki o zdrowiu
Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)	Praktyczny
Poziom kształcenia (I stopnia/II stopnia/ jednolite magisterskie)	II stopnia
Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne)	stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu (obowiązkowy/fakultatywny)	obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się (egzamin/zaliczenie)	zaliczenie
Jednostka/jednostki prowadząca/e (oraz adres/y jednostki/jednostek)	Zakład Żywienia Człowieka ul. E. Ciotka 27, 01 - 445 Warszawa
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Dr hab. Beata Sińska
Koordynator przedmiotu (tytuł, imię, nazwisko, kontakt)	mgr Leszek Wronka leszek.wronka@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus (imię, nazwisko oraz kontakt do osoby, której należy zgłaszać uwagi dotyczące sylabusu)	mgr Leszek Wronka e-mail: leszek.wronka@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	mgr Leszek Wronka, mgr Baszar El-Helou

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	II rok, semestr I	Liczba punktów ECTS	2.00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)		9	0,35
seminarium (S)		9	0,35
ćwiczenia (C)		18	0,7
e-learning (e-L)		-	-
zajęcia praktyczne (ZP)		-	-
praktyka zawodowa (PZ)		-	-
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		14	0,6

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Przygotowanie do pracy edukatora pracującego z osobą w różnym okresie życia jako jednostką (poradnictwo dietetyczne): – nabycie wiedzy z zakresu metodyki edukacji żywieniowej osób w różnym wieku (dzieci, młodzież, osoby dorosłe (kobiety/mężczyźni), osoby starsze), – zrozumienie przydatności kompetencji z tego zakresu w przyszłej pracy dietetyka.
C2	Przygotowanie do pracy edukatora prowadzącego edukację żywieniową grup odbiorców w różnym wieku oraz zróżnicowanych pod względem potrzeb zdrowotnych: – nabycie wiedzy z zakresu metodyki grupowej edukacji żywieniowej, – zrozumienie przydatności kompetencji z tego zakresu w przyszłej pracy dietetyka.
C3	Przygotowanie do edukacji żywieniowej w różnych siedliskach: szpital, przychodnia, zakład pracy, gabinet i inne.
C4	Przygotowanie programu edukacyjnego z zastosowaniem odpowiednich narzędzi oraz praktyczne poprowadzenie edukacji żywieniowej na zaplanowanej grupie ochotników.

4. SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ	
numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent:	
D2.W.24	zasad i metod edukacji żywieniowej, psychologicznych i społecznych uwarunkowań zmiany nawyków żywieniowych oraz strategii skutecznej komunikacji w edukacji zdrowotnej.
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.
D2.W.45	mechanizmy psychologiczne wpływające na nawyki żywieniowe, w tym rolę emocji, stresu i procesów poznawczych w kształtowaniu relacji z jedzeniem.
Umiejętności – Absolwent:	
D2.U.22	modyfikować nawyki żywieniowe pacjentów poprzez edukację i doradztwo dietetyczne ukierunkowane na prewencję chorób przewlekłych; układać plan działań profilaktyki żywieniowej.
D2.U.25	przygotować program edukacyjny dotyczący zasad żywienia dla różnych grup wiekowych wykorzystując zróżnicowane metody edukacyjne.
D2.U.26	komunikować się z pacjentami oraz grupami docelowymi, stosując odpowiednie metody i narzędzia edukacyjne w celu promowania zdrowych nawyków żywieniowych.
D2.U.32	dostosować strategie edukacyjne i interwencje dietetyczne do uwarunkowań społeczno-kulturowych, uwzględniając potrzeby różnych grup społecznych i etnicznych.
D2.U.58	identyfikować psychologiczne bariery utrudniające zmianę nawyków żywieniowych oraz stosować odpowiednie techniki wspierające proces modyfikacji diety.
D2.U.63	stosować techniki motywacyjne w pracy z pacjentem, dostosowując styl rozmowy do indywidualnych potrzeb oraz budując relację opartą na zaufaniu i zaangażowaniu w proces dietoterapii.
D2.U.77	identyfikować bariery i motywatory zmiany nawyków żywieniowych w różnych grupach wiekowych oraz stosować skuteczne strategie modyfikacji zachowań prozdrowotnych.
Kompetencji – Absolwent:	
D2.K.05	respektowania znaczenia psychoedukacji w promocji zdrowia jednostki i grupy społecznej oraz aktywnego działania na rzecz profilaktyki zdrowotnej.
D2.K.11	ponoszenia odpowiedzialności za realizowane działania i ich skutki.
D2.K.12	dokonuje samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych oraz systematycznie pogłębia swoją wiedzę”

5. ZAJĘCIA		
Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Wykłady		
Wykład 1	Jakie czynniki determinują wybór żywności? Style jedzenia – rodzaje, charakterystyka i ich wpływ na zachowania żywieniowe.	D2.W.27, D2.W.45
Wykład 2	Edukacja żywieniowa w różnych placówkach (szpital, szkoła) – co dietetyk uwzględnić powinien?	D2.W.24, D2.W.27
Wykład 3	Rola edukacji żywieniowej w obalaniu mitów żywieniowych. Trendy żywieniowe i żywność funkcjonalna. Żywność człowieka w mediach tradycyjnych i społecznościowych.	D2.W.24, D2.W.27, D2.W.45
Seminaria		
Seminarium 1	Analiza zachowań predysponujących do rozwoju chorób dietozależnych. Modelowanie społeczne, praktyki rodzicielskie – rola rodzica, czynniki wpływające na edu żyw, alfabetyzm żywieniowy, skuteczność edu żyw.	D2.W.27, D2.W.45, D2.U.58, D2.U.77
Seminarium 2	Jak edukować jednostki i grupy? Komunikacja i język w edukacji żywieniowej.	D2.W.24, D2.U.26, D2.U.63
Seminarium 3	Narzędzia w edukacji żywieniowej.	D2.W.24, D2.U.26
Ćwiczenia		
Ćwiczenia 1	Przygotowanie zajęć edukacyjnych dla wybranej grupy odbiorców (dzieci, młodzież, osoby dorosłe, seniorzy lub osoby z wybraną chorobą dietozależną) cz.1. (tematyka, grupa odbiorców, metody, treści, sposób realizacji)	D2.U.25, D2.U.26, D2.U.32
Ćwiczenia 2	Przygotowanie zajęć edukacyjnych dla wybranej grupy odbiorców (dzieci, młodzież, osoby dorosłe, seniorzy lub osoby z wybraną chorobą dietozależną) cz.2. (potencjalne sytuacje problemowe). Prezentacja i ewaluacja przygotowanych materiałów.	D2.U.25, D2.U.26, D2.U.32, D2.U.58, D2.U.77
Ćwiczenia 3	Warsztaty – zajęcia w terenie Praktyczne poprowadzenie edukacji żywieniowej na zaplanowanej grupie ochotników.	D2.U.22, D2.U.25, D2.U.26, D2.U.63, D2.K.05
Ćwiczenia 4	Warsztaty – zajęcia w terenie Praktyczne poprowadzenie edukacji żywieniowej na zaplanowanej grupie ochotników. Przygotowanie raportu podsumowującego przeprowadzonych warsztatów.	D2.U.22, D2.U.25, D2.U.26, D2.U.63, D2.K.11
Ćwiczenia 5	Analiza działań podejmowanych w zakresie edukacji żywieniowej z perspektywy dietetyka. Przedstawienie i omówienie raportu podsumowującego przeprowadzonych warsztatów.	D2.U.22, D2.U.26, D2.K.05, D2.K.11, D2.K.12

6. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Contento I., *Edukacja żywieniowa*, Wyd. PWN, Warszawa, 2018.
2. Woynarowska B. (red.), *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka*, WN PWN, Warszawa, 2017.
3. Gutkowska K., Adamowski J. (red), *Edukacja żywieniowa w teorii i praktyce*. Wydawnictwo SGGW, Warszawa, 2019.
4. Hamulka J, Wadolowska L, Hoffmann M, Kowalkowska J, Gutkowska K, The effect of an education program on nutrition knowledge, attitudes towards nutrition, diet quality, lifestyle and body composition in Polish teenagers. The ABC of Healthy Eating project: Design, Protocol and Methodology. *Nutrients* 2018, 10, 1439. doi: 10.3390/nu10101439
5. Dlaczego edukacja żywieniowa w Polsce jest potrzebna? Raport GfK, 2017.

Uzupełniająca

1. Woynarowska M., Woynarowska B., Szkoła i zdrowie jej uczniów i pracowników. Harmonia Universalis, Gdańsk, 2022.
2. Heszen I., Sęk H., *Psychologia zdrowia*, WN PWN, Warszawa, 2008
3. Ledzińska M., Czerniawska O., *Psychologia nauczania. Ujęcie poznawcze. Podręcznik akademicki*, WN PWN, Warszawa, 2011.
4. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ). Materiały edukacyjne dla różnych grup populacyjnych.

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu kształcenia	Kryterium zaliczenia
D2.W.24, D2.W.27, D2.W.45	Zadania do wykonania na zajęciach.	Informacja zwrotna.
D2.U.22, D2.U.25, D2.U.26, D2.U.32, D2.U.58, D2.U.63, D2.U.77 D2.K.05, D2.K.11, D2.K.12	Przygotowanie i realizacja projektu edukacyjnego	Ocena na podstawie spełnienia kryteriów omawianych w czasie zajęć: ocena merytoryczna treści (cel projektu, dobór treści, poprawność treści), ocena technicznej strony projektu (czytelność, przejrzystość slajdów, estetyka wykonania, interpunkcja, ortografia), ocena wypowiedzi (płynność, swoboda, postawa podczas prezentacji, kontakt wzrokowy).

8. INFORMACJE DODATKOWE (informacje istotne z punktu widzenia nauczyciele niezawarte w pozostałej części sylabusu, np. czy przedmiot jest powiązany z badaniami naukowymi, szczegółowy opis egzaminu, informacje o kole naukowym)

Realizacja zajęć:

- Zasady współpracy będą ustalane ze studentami na pierwszych zajęciach.

Podstawowe kwestie organizacyjne:

- Zaświadczenia o niekaralności na tle seksualnym są niezbędne do realizacji zajęć w terenie (placówki przedszkolne i szkolne).
- Wszystkie formy realizowanych zajęć są obowiązkowe (wykłady/seminaria/ćwiczenie). Na każdych zajęciach sprawdzana jest lista obecności.
- Udział w zajęciach z inną grupą seminaryjną niż ta, do której student/-ka jest przypisany/-a jest możliwe wyłącznie po uprzednim (co najmniej 1-dniowym) ustaleniu tego z osobą prowadzącą dane zajęcia. Zasada

ta dotyczy wszystkich studentów, również tych z przyznaną IOS. W przypadku dużych dysproporcji w liczebności grup prowadzący ma prawo odmówić możliwości zmiany grupy.

- Aktywność studentów podczas seminariów oceniana jest na podstawie przygotowywania i omawiania prac zleczanych przez prowadzącego oraz udziału w dyskusji.
- Podczas zajęć obowiązuje zakaz korzystania z telefonów komórkowych oraz innych urządzeń mobilnych w celach niezwiązanych z realizacją zajęć. Urządzenia powinny być wyciszone. Dopuszcza się korzystanie z nich wyłącznie w sytuacjach uzasadnionych realizacją zajęć, w szczególności podczas wykonywania zadań lub ćwiczeń przewidzianych przez osobę prowadzącą.

Obecności

- Student/studentka może mieć jedną nieusprawiedliwioną nieobecność w trakcie realizacji przedmiotu.
- Usprawiedliwienie nieobecności powinno zostać przedstawione na najbliższych zajęciach, w których student/studentka uczestniczy po okresie nieobecności. 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.

Zaliczenie:

- Zaliczenie przedmiotu – przygotowanie projektu edukacyjnego oraz przeprowadzenie edukacji w określonej grupie odbiorców (dzieci, młodzież, osoby dorosłe, seniorzy lub osoby z wybraną chorobą dietozależną).

Pytania dotyczące przedmiotu proszę kierować na adres: leszek.wronka@wum.edu.pl

UWAGA

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