



Edukacja żywieniowa

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2026/2027
Wydział	Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca	Nauki o zdrowiu
Profil studiów	ogólnoakademicki
Poziom kształcenia	I stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	egzamin
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	– Zakład Żywienia Człowieka (ZŻCz) Ul. Erazma Ciołka 27, 01-445 Warszawa Tel./faks: (0-22) 836 09 13. E-mail: zzc@wum.edu.pl – Zakład Zdrowia Publicznego (ZZP) ul. Adolfa Pawińskiego 3C, 02-106 Warszawa Tel.: (+48) 516-566-050; e-mail: zzp@wum.edu.pl
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	– dr hab. Beata Sińska (ZŻCz) – dr hab. n. o zdr. Grzegorz Juszczak (ZZP)
Koordynator przedmiotu	– mgr Leszek Wronka (ZŻCz) e-mail: leszek.wronka@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	– mgr Leszek Wronka (ZŻCz) e-mail: leszek.wronka@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	– dr hab. n. społ. Magdalena Woynarowska (magdalena.woynarowska@wum.edu.pl) – mgr Leszek Wronka (leszek.wronka@wum.edu.pl)

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): forma zdalna: materiały z zadaniami/quizami na platformie e-learningowej WUM, platforma MSTeams		10 (ZZP) 5 (ZŻCz)	0,6	
seminarium (S)		10 (ZZP) 10 (ZŻCz)	0,8	
ćwiczenia (C)		-	-	
e-learning (e-L)		-	-	
zajęcia praktyczne (ZP)		-	-	
praktyka zawodowa (PZ)		-	-	
Samodzielna praca studenta				
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		15	0,6	

3. CELE KSZTAŁCENIA	
	Moduł 1. (Zakład Zdrowia Publicznego)
C1	Przygotowanie psychopedagogiczne do prowadzenia edukacji żywieniowej ludzi w różnym wieku
C2	Uświadomienie przydatności wiedzy i umiejętności z tego zakresu w przyszłej pracy dietetyka i własnym życiu
C3	Rozbudzenie refleksji psychopedagogicznej i zachęcenie do własnych poszukiwań w tej dziedzinie
	Moduł 2. (Zakład Żywienia Człowieka)
C1	Zapoznanie z programami edukacji zdrowotnej i żywieniowej oraz możliwościami ich zastosowania w prowadzeniu porad dietetycznych.
C2	Przedstawienie źródeł informacji żywieniowej wykorzystywanych w samodzielnej pracy.
C3	Przygotowanie do tworzenia materiałów w zakresie edukacji żywieniowej.

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ	
Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:	
D1.W.19	Rozumie procesy rozwoju osobniczego od dzieciństwa do późnej starości i potrafi zaplanować poradnictwo dietetyczne dostosowane do naturalnych etapów rozwoju człowieka.
D1.W.24	istotę edukacji żywieniowej, w tym jej definicję, cele, fazy oraz kompetencje potrzebne do skutecznego edukowania dzieci i osoby dorosłe w zakresie zasad żywienia.
D1.W.25	wpływ prawidłowego i nieprawidłowego żywienia na zdrowie człowieka oraz czynników determinujących zachowania żywieniowe różnych grup populacyjnych.
D1.W.45	zasady promocji zdrowia i profilaktyki chorób dietozależnych oraz ich powiązanie z prawidłowymżywieniem.
D1.W.60	zasady i strategie promocji zdrowia oraz edukacji żywieniowej w różnych grupach społecznych, uwzględniając aktualne wytyczne i programy zdrowotne.
Umiejętności – Absolwent potrafi:	
D1.U.14	wykorzystać podstawy wiedzy psychologicznej w prowadzeniu edukacji żywieniowej.
D1.U.20	planować, wdrażać i prowadzić edukację żywieniową dla różnych grup społecznych, w tym osób zdrowych i chorych oraz ich rodzin, stosując odpowiednie metody dydaktyczne i komunikacyjne.
D1.U.21	opracowywać materiały edukacyjne oraz prezentować wiedzę o żywieniu i zdrowym stylu życia w formie pisemnej i ustnej, dostosowując treści do poziomu wiedzy i potrzeb odbiorców.
D1.U.37	projektować i prowadzić programy edukacyjne dotyczące zdrowego stylu życia i żywienia dostosowane do różnych grup społecznych.
D1.U.38	dobierać metody edukacyjne adekwatne do wieku i poziomu wiedzy odbiorców w celu skutecznej zmiany nawyków żywieniowych.
D1.U.71	opracowywać i realizować programy promocji zdrowia oraz edukacji żywieniowej, dostosowane do różnych grup społecznych.
D1.U.84	projektować i wdrażać programy edukacyjne oraz interwencje dietetyczne, które uwzględniają aspekty psychologiczne i behawioralne, pomagając pacjentom w wprowadzaniu i utrzymaniu zdrowych nawyków żywieniowych.
D1.U.90	realizować działania edukacyjne z zakresu dietetyki, dostosowując metody nauczania do wieku, poziomu wiedzy i potrzeb odbiorców.
Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:	
D1.K.01	posiada świadomość własnych ograniczeń i wie, kiedy zwrócić się do innych specjalistów;
D1.K.03	stawia dobro pacjenta na pierwszym miejscu i okazuje szacunek wobec niego.
D1.K.05	dokonuje samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych oraz systematycznie pogłębia swoją wiedzę.

5. ZAJĘCIA		
Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Zajęcia prowadzone przez Zakład Zdrowia Publicznego (M. Woynarowska)		
W1	Edukacja żywieniowa: podstawowe informacje: – Potrzeba edukacji żywieniowej – Definicje i cele edukacji żywieniowej – Fazy edukacji żywieniowej – Adresaci edukacji żywieniowej – Czy termin „edukacja żywieniowa jest właściwy? – Kompetencje osób prowadzących edukację żywieniową.	D1.W.24 D1.U.38 D1.U.84 D1.U.90 D1.K.01 D1.K.03 D1.K.05
W2	Edukacja żywieniowa jako obszar edukacji zdrowotnej i jej powiązania z innymi obszarami: – Definicja i cechy współczesnej edukacji zdrowotnej, – Obszary tematyczne, formy i miejsca realizacji edukacji zdrowotnej. – Edukacja zdrowotna a terapia, profilaktyka chorób i promocja zdrowia. Potrzeby studentów w zakresie edukacji zdrowotnej.	D1.W.24 D1.U.38 D1.U.84 D1.U.90 D1.K.01 D1.K.03 D1.K.05
W3	Wprowadzenie do psychologii rozwojowej: – Wiedza z psychologii rozwojowej jako podstawa oddziaływań edukacyjnych – Definicja pojęcia „rozwój osobniczy” – Czynniki rozwoju człowieka – Sfery rozwoju i ich wzajemny związek – Etapy w rozwoju osobniczym	D1.W.19 D1.U.14 D1.K.01 D1.K.03 D1.K.05
W4	Rozwój psychiczny w okresie dzieciństwa i adolescencji: – Istota, mechanizmy i czynniki rozwoju psychicznego – Charakterystyka rozwoju w okresie niemowlęcym, poniemowlęcym, przedszkolnym, młodszym wieku szkolnym, adolescencji	D1.W.19 D1.U.14 D1.K.01 D1.K.03 D1.K.05
W5	Funkcjonowanie ludzi w kolejnych okresach dorosłości; – Periodyzacja okresu dorosłości – Zadania rozwojowe i napięcia: wyjaśnienie pojęć – Zadania rozwojowe i napięcia kolejnych okresów dorosłości (wczesnej, średniej i późnej)	D1.W.19 D1.U.14 D1.K.01 D1.K.03 D1.K.05
S1	Koncepcja uczenia się przez doświadczanie w edukacji żywieniowej: – Cykl uczenia się przez doświadczanie – Typologia stylów uczenia się – Samoocena stylu uczenia się	D1.W.24 D1.U.38 D1.U.84 D1.U.90 D1.K.01 D1.K.03 D1.K.05
S2	Metody nauczania-uczenia się: – Aktywne metody uczenia się: rodzaje, dobór, doświadczenia własne	D1.W.24 D1.U.38

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.)

	Aktywizujące metody nauczania: rodzaje metod (podające i aktywizujące), zasady doboru, charakterystyka wybranych aktywizujących metod i technik nauczania-uczenia się, trudności w pracy metodami aktywizującymi; doświadczenia studentów związane z wykorzystaniem metod aktywizujących	D1.U.84 D1.U.90 D1.K.01 D1.K.03 D1.K.05
S3	Edukacja żywieniowa dzieci w wieku przedszkolnym: - Dziecko w wieku przedszkolnym: sposób myślenia małych dzieci o żywności i żywieniu, małe dzieci i znajomość produktów żywnościowych - Metody edukacji żywieniowej dzieci w wieku przedszkolnym	D1.W.24 D1.U.38 D1.K.01 D1.K.03 D1.K.05
S4	Edukacja żywieniowa starszych dzieci i młodzieży: - Średnie dzieciństwo i adolescencja: rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny, myślenie, obawy i zachowania nastolatków związane z żywnością, żywieniem i zdrowiem, procesy poznawczo-motywacyjne i samoregulacja, wpływ rodziny - Metody edukacji żywieniowej starszych dzieci i młodzieży	D1.W.24 D1.U.38 D1.U.84 D1.U.90 D1.K.01 D1.K.03 D1.K.05
S5	Edukacja żywieniowa dorosłych: - Charakterystyka uczących się dorosłych: etap życia i role, kohorty wiekowe - Metody edukacji żywieniowej dorosłych: nadawanie znaczenia uczeniu się	D1.W.24 D1.U.38 D1.U.84 D1.U.90 D1.K.01 D1.K.03 D1.K.05
Zajęcia prowadzone przez Zakład Żywienia Człowieka (L. Wronka) Forma realizacji zajęć: → wykłady będą realizowane przez MS Teams → seminaria będą realizowane stacjonarnie		
W1 (2,5h)	Edukacja żywieniowa różnych grup – cechy wspólne i różnice. - Kształtowanie i zmiana zachowań żywieniowych u dzieci. - Zmiana zachowań żywieniowych u dorosłych.	D1.W.25 D1.W.60
W2 (2,5h)	Programy edukacji żywieniowej - Przykłady programów edukacji żywieniowej (ich konstrukcja, cele, adresaci, metody). - Rola programów edukacyjnych w zmianie zachowań żywieniowych. Źródła wiedzy żywieniowej konsumentów. - Analiza źródeł wiedzy konsumentów związane z żywieniem: internet, TV, reklama, prasa.	D1.W.19 D1.W.45 D1.W.60
S1 (2h)	Organizacje i instytucje zajmujące się edukacją żywieniową na świecie i w Polsce - przykłady instytucji i organizacji działających w tym obszarze (ich cele, działania).	D1.U.37 D1.U.71 D1.K.05
S2 (2h)	Czynniki wpływające na zachowania żywieniowe. - Omówienie uwarunkowań zachowań dotyczących wyboru żywności i sposobu żywienia. - Omówienie podstawowych czynników decydujących o sukcesie w zmianie zachowań żywieniowych poprzez dobór odpowiednich form i metod dokonywania zmian.	D1.W.25 D1.U.20 D1.U.38 D1.U.84 D1.K.03

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.)

	– Omówienie różnic dotyczących nawyków, zwyczajów i zachowań żywieniowych. – Kształtowanie i zmiana zachowań żywieniowych w wybranych sytuacjach (choroba, ciąża i karmienie piersią, wiek podeszły, uprawianie sportu).	
S3, S4 (każde sem 2h)	Metodyka tworzenia programów edukacji żywieniowej. – Wybór tematyki, cel, wybór metod i technik edukacyjnych, zasady ewaluacji. – Tworzenie scenariusza narzędzi edukacyjnych (aplikacji/gry edukacyjnej).	D1.U.20 D1.U.21 D1.U.37 D1.U.71 D1.K.05
S5 (sem 2h)	Przygotowanie materiałów edukacyjnych. – Ogólne zasady przygotowywanie materiałów edukacyjnych, indywidualna ocena ilości przekazywanych informacji. – Nowe formy edukacji żywieniowej- internet, reklama i ich wpływ na pacjenta. – Analiza materiałów edukacyjnych typu ulotki, broszury	D1.U.21 D1.U.90 D1.K.03 D1.K.05

6. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Contento I. *Edukacja żywieniowa*, WN PWN, Warszawa, 2018 (fragmenty).
2. Jarosz M. (red. nauk.), *Praktyczny podręcznik dietetyki*, Ministerstwo Zdrowia, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2010 (fragmenty).
3. Gawęcki J. *Żywność człowieka podstawy nauki o żywieniu tom 1*. PWN. Warszawa 2017.
4. Ostrowska L. *Dietetyka. Kompendium*. PZWL. Warszawa 2020
5. Jarosz M. (red.) *Normy żywienia dla populacji Polski, IŻŻ 2017*, <https://ncez.pl/upload/normy-net-1.pdf>

Uzupełniająca

1. Woynarowska B. (red.) (2025), *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka*, WN PWN, Warszawa.
2. Jeżewska-Zychowicz M, *Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania*, Wydaw. SGGW, Warszawa, 2004.
3. Gromadzka-Ostrowska J., Włodarek D., Toeplitz Z., *Edukacja prozdrowotna*, Wydaw. SGGW, Warszawa, 2003.

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
Zakład Zdrowia Publicznego		
D1.W.19, D1.W.24 D1.U.14, D1.U.38, D1.U.84, D1.U.90 D1.K.01, D1.K.03, D1.K.05	Quizy zaliczeniowe do kolejnych materiałów e-learningowych w ramach wykładu	100% punktów
	Ocenianie formujące w czasie wykonywania zadań na zajęciach	Informacja zwrotna
Zakład Żywienia Człowieka		

D1.W.19, D1.W.25, D1.W.45, D1.W.60 D1.U.20, D1.U.21, D1.U.37, D1.U.38, D1.U.71, D1.U.84, D1.U.90 D1.K.03, D1.K.05	Zadania do wykonania na zajęciach	Informacja zwrotna
Zakład Zdrowia Publicznego i Zakład Żywienia Człowieka		
D1.W.19, D1.W.24, D1.W.25, D1.W.45, D1.W.60 D1.U.14, D1.U.20, D1.U.21, D1.U.37, D1.U.38, D1.U.71, D1.U.84, D1.U.90, D1.K.01, D1.K.03, D1.K.05	Egzamin realizowany jest w formie elektronicznej (w sali komputerowej) i obowiązuje na nim pełen zakres realizowanego materiału (wykłady, seminaria + samokształcenie).	Próg zaliczenia wynosi 60% możliwych do zdobycia punktów

8. INFORMACJE DODATKOWE

Realizacja zajęć:

- Zasady współpracy będą ustalane ze studentami na pierwszych zajęciach.
- Zajęcia będą prowadzone metodami aktywizującymi.
- W ramach przygotowania do zajęć studenci proszeni są o:
 - przeczytanie zadanych tekstów. Ich treść jest prezentowana przez studentów w czasie zajęć za pomocą różnych technik aktywizujących, np. rundka z indywidualną wypowiedzią, praca w parach lub małych zespołach, dyskusja grupowa, quiz wprowadzający (informacja zwrotna).
 - dokończenie zadania rozpoczętego na zajęciach i przygotowanie się do jego prezentacji na następnych zajęciach (informacja zwrotna).

Podstawowe kwestie organizacyjne:

- Wszystkie formy realizowanych zajęć są obowiązkowe (wykłady/seminaria). 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 wykładowcą realizującym 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.
- Wiedza dotycząca znajomości materiału realizowanego na wykładach może być sprawdzana w formie wejściówek/wyjściówek na zajęciach seminaryjnych (bez dodatkowego wcześniejszego informowania). Próg zaliczenia wynosi 60%. Niezaliczony materiał należy poprawić (forma poprawy powinna zostać ustalona indywidualnie z wykładowcą).
- Zaliczenie zajęć seminaryjnych odbywa się poprzez przygotowywanie prac zleczanych przez wykładowcę, omawianie ich i dyskusję podczas zajęć.
- 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/ka może mieć na zajęciach jedną nieusprawiedliwioną nieobecność na każdy z semestrów.
- 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.

Egzamin:

- W przypadku niezaliczenia pierwszego terminu egzaminu, studentowi/studentce przysługują dwa terminy poprawkowe. Skala ocen pozostaje niezmienna (2,0-5,0), niezależnie od terminu egzaminu (pierwszy/drugi/komisyjny).
- Sposób przeliczenia punktów na ocenę:
 - 2,0 (ndst): poniżej 60% pkt
 - 3,0 (dst): 60-68% pkt
 - 3,5 (ddb): 69-74% pkt
 - 4,0 (db): 75-83% pkt
 - 4,5 (pdb): 84-89% pkt
 - 5,0 (bdb): 90-100% pkt

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