



NUTRICJOLOGIA

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2026/2027
Wydział	Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca	Nauk o zdrowiu
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	II stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Fakultatywny
Forma weryfikacji efektów uczenia się	zaliczenie
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Żywienia Człowieka ul. Erasma Ciołka 27, 01-445 Warszawa tel.22 57 20 441, e-mail: zzc@wum.edu.pl
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Dr hab. Beata Sińska
Koordynator przedmiotu	Dr hab. Beata Sińska beata.sinska@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	Dr hab. Beata Sińska
Prowadzący zajęcia	Dr hab. Beata Sińska

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	II mgr, I sem	Liczba punktów ECTS	3,00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ			

Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim	Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
wykład (W)	15	0,6
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	50	2

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Przedstawienie nutricjologii jako interdyscyplinarnej nauki integrującej wiedzę z zakresu fizjologii, biochemii, psychologii, epidemiologii, technologii żywności, zdrowia publicznego i dietetyki klinicznej.
C2	Kształtowanie umiejętności krytycznej oceny trendów żywieniowych, suplementów, nowej żywności i medialnych „przełomów” z uwzględnieniem hierarchii dowodów naukowych, bezpieczeństwa oraz możliwości praktycznego zastosowania.
C3	Poznanie znaczenia współczesnych technologii żywieniowych i medycznych, w tym CGM, pomp insulinowych, aplikacji i narzędzi cyfrowych, dla oceny sposobu żywienia, personalizacji zaleceń i edukacji pacjenta.
C4	Rozwijanie kompetencji projektowania interwencji żywieniowych opartych na modelach zachowań, komunikacji dostosowanej do różnych pokoleń oraz zasadach etycznej i odpowiedzialnej praktyki dietetyka.

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ

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

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

D2.W23	aktualne diety alternatywne/niekonwencjonalne, trendy żywieniowe oraz ich wpływ na zdrowie, metabolizm i ryzyko występowania chorób dietozależnych i niedoborów pokarmowych
D2.W25	zasady medycyny i dietetyki opartej na dowodach naukowych (EBP), w tym metody oceny jakości badań naukowych oraz ich zastosowanie w praktyce dietetycznej

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:

D2.K.06	odpowiedzialności za własny rozwój i doskonalenie zawodowe oraz działania w oparciu o potwierdzoną naukowo wiedzę
---------	---

5. ZAJĘCIA		
Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
W1	Nutricjologia jako współczesna nauka o żywieniu. Zakres, terminologia i interdyscyplinarność; od mechanizmu biologicznego do rekomendacji populacyjnej i klinicznej.	D2.W25
W2	Nowa żywność i technologie przyszłości: alternatywne źródła białka, żywność funkcjonalna, fortifikowana i projektowana; bezpieczeństwo, regulacje, zrównoważenie i akceptacja konsumencka.	D2.W23 D2.W25
W3	Diety niekonwencjonalne, posty, suplementy i trendy medialne. Hierarchia dowodów, błędy badań żywieniowych, punkty końcowe, znaczenie kliniczne i komunikowanie niepewności.	D2.W23 D2.W25 D2.K.06
W4	Technologie diabetologiczne i cyfrowe w nutricjologii: CGM, pompy insulinowe, aplikacje, urządzenia ubieralne i sztuczna inteligencja w monitorowaniu żywienia oraz wspieraniu decyzji.	D2.W25
W5	Zachowania żywieniowe i komunikacja: Food Choice Process Model, COM-B i Food Choice Questionnaire; różnice pokoleniowe, kompetencje zdrowotne i cyfrowe, dezinformacja żywieniowa.	D2.W23 D2.W25 D2.K.06
S1	Mapa dowodów: krytyczna analiza wybranego trendu żywieniowego lub suplementu — od pytania badawczego do wniosku dla praktyki dietetyka.	D2.W23 D2.W25 D2.U.23 D2.U.27 D2.K.06
S2	Nowa żywność pod lupą: wielokryterialna ocena produktu lub technologii (wartość odżywcza, bezpieczeństwo, stopień przetworzenia, regulacje, środowisko, dostępność).	D2.W23 D2.W25 D2.U.23 D2.U.27
S3	CGM i dane cyfrowe w studium przypadku: interpretacja profilu glikemii w kontekście posiłków, aktywności, snu i leczenia; granice wnioskowania i ryzyko nadinterpretacji.	D2.W25 D2.U.27 D2.K.06
S4	Projekt zmiany zachowania żywieniowego z wykorzystaniem modelu COM-B lub Food Choice Process Model; identyfikacja barier, funkcji interwencji i mierników efektu.	D2.W23 D2.U.23 D2.U.27 D2.K.06
S5	Komunikacja nutricjologiczna dla różnych odbiorców: przełożenie tych samych dowodów na rozmowę z pacjentem, rekomendację ekspercką i krótki przekaz cyfrowy; prezentacja projektu końcowego.	D2.W25 D2.U.27 D2.K.06

6. LITERATURA
Obowiązkowa
1. Gibney MJ, Lanham-New SA, Cassidy A, Vorster HH (red.). Introduction to Human Nutrition. 3rd ed. Wiley-Blackwell, 2019. 2. Marriott BP, Birt DF, Stallings VA, Yates AA (red.). Present Knowledge in Nutrition. 11th ed. Academic Press, 2020. 3. FAO, WHO. What are healthy diets? Joint statement by the Food and Agriculture Organization of the United Nations and the World Health Organization. Geneva: WHO, 2024. 4. FAO, IFAD, UNICEF, WFP, WHO. The State of Food Security and Nutrition in the World 2026: Understanding and addressing the high cost of a healthy diet. Rome: FAO, 2026. 5. American Diabetes Association Professional Practice Committee. Standards of Care in Diabetes—2026. Diabetes Care. 2026;49(Suppl 1). W szczególności rozdział 7: Diabetes Technology.
Uzupełniająca

1. Monteiro CA, Cannon G, Lawrence M, Costa Louzada ML, Pereira Machado P. Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. Rome: FAO, 2019.
2. FAO. Addressing the safety of new food sources and production systems. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2024.
3. Michie S, Atkins L, West R. The Behaviour Change Wheel: A Guide to Designing Interventions. Silverback Publishing, 2014.
4. Furst T, Connors M, Bisogni CA, Sobal J, Falk LW. Food choice: a conceptual model of the process. *Appetite*. 1996;26(3):247–266.
5. Steptoe A, Pollard TM, Wardle J. Development of a measure of the motives underlying the selection of food: the Food Choice Questionnaire. *Appetite*. 1995;25(3):267–284.
6. Aktualne wytyczne, stanowiska towarzystw naukowych oraz artykuły wskazane przez prowadzącego w toku zajęć.

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
D2.W23 D2.W25 D2.U.23 D2.U.27 D2.K.06	Aktywny udział w seminariach i wykonywanie zadań problemowych; przygotowanie oraz prezentacja zespołowego projektu końcowego; indywidualna odpowiedź na pytania dotyczące projektu.	Obecność na zajęciach (dopuszczalna 1 nieobecność na seminarium). Wykonanie wszystkich zadań. Uzyskanie co najmniej 60% punktów za projekt końcowy według kryteriów: poprawność merytoryczna, jakość i aktualność źródeł, krytyczna ocena dowodów, trafność rekomendacji oraz sposób prezentacji.

8. INFORMACJE DODATKOWE

1. Wszystkie formy realizowanych zajęć są obowiązkowe (wykłady i seminaria). Na każdych zajęciach sprawdzana jest lista obecności.
2. Udział w zajęciach z inną grupą seminaryjną wymaga co najmniej jednodniowego, uprzedniego uzgodnienia z prowadzącym. Zasada dotyczy również osób z indywidualną organizacją studiów; prowadzący może odmówić zmiany w przypadku dysproporcji liczebności grup.
3. Zaliczenie seminariów obejmuje wykonanie zadań zleczanych przez prowadzącego, udział w dyskusji oraz przygotowanie i prezentację projektu końcowego opartego na aktualnych dowodach naukowych.
4. Telefony i inne urządzenia mobilne powinny być wyciszone i mogą być używane wyłącznie do realizacji zadań przewidzianych przez prowadzącego.
5. Dopuszczalna jest nieobecność na jednym z pięciu seminariów. Dłuższa, udokumentowana nieobecność będzie rozpatrywana indywidualnie, a sposób uzupełnienia efektów uczenia się ustali prowadzący.
6. Student/-ka jest zobowiązany/-a do punktualności. Spóźnienie przekraczające 15 minut może skutkować nieobecnością; formę odrobienia ustala prowadzący.
7. Narzędzia generatywnej sztucznej inteligencji mogą być używane wyłącznie zgodnie z instrukcją prowadzącego. Student/-ka odpowiada za weryfikację treści, ujawnienie sposobu użycia narzędzia, cytowania i samodzielność wnioskowania.
8. Prowadzący może doprecyzować zasady organizacji zajęć odpowiednio do ich specyfiki, po wcześniejszym poinformowaniu studentów.

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