



Podstawy żywienia człowieka

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2026/2027
Wydział	Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca	Nauk o zdrowiu (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)
Profil studiów	praktyczny
Poziom kształcenia	I stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	egzamin
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Żywienia Człowieka Ul. Erazma Ciołka 27, 01-445 Warszawa
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Dr hab. Beata Sińska
Koordynator przedmiotu	Dr hab. Alicja Kucharska alicja.kucharska@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	Dr hab. Alicja Kucharska alicja.kucharska@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	Dr hab. Alicja Kucharska, dr hab. Beata Sińska, mgr Leszek Wronka

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	I rok, I i II semestr	Liczba punktów ECTS	5,0
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ	Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS	
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			

wykład (W)	60	2,0
seminarium (S)	55	1,8
ćwiczenia (C)	20	0,7
e-learning (e-L)		
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	15	0,5

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Dostarczenie wiedzy na temat podziału i roli składników pokarmowych w organizmie człowieka oraz różnych grup żywności
C2	Rozwinięcie wiedzy dotyczącej budowy i funkcji przewodu pokarmowego oraz przemian składników pokarmowych w organizmie człowieka
C3	Zdobycie umiejętności planowania żywienia dla różnych grup ludności
C4	Zdobycie umiejętności oceny sposobu żywienia i jego modyfikacji oraz stanu odżywiania
C5	Dostarczenie wiedzy na temat rodzajów żywności i metodach jej znakowania
C6	Dostarczenie wiedzy na temat norm żywieniowych i zasad prawidłowego żywienia człowieka
C7	Dostarczenie wiedzy na temat alternatywnych sposobów żywienia i skutków nieracjonalnego odżywiania

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ

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

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

D1.W.04	rodzaje składników pokarmowych, ich rolę, źródła w żywności, zapotrzebowanie oraz ich przemiany w organizmie człowieka
D1.W.25	wpływ prawidłowego i nieprawidłowego żywienia na zdrowie człowieka oraz czynników determinujących zachowania żywieniowe różnych grup populacyjnych
D1.W.40	podstawowe pojęcia z zakresu żywienia człowieka, zasady prawidłowego żywienia w różnych grupach wiekowych i populacyjnych
D1.W.41	zapotrzebowanie na energię oraz składniki odżywcze dla różnych grup ludności
D1.W.42	zalecenia i różne strategie dietetyczne dla wybranych grup ludności
D1.W.66	metody oceny sposobu żywienia indywidualnych pacjentów oraz populacji

D1.W.67	metody oceny stanu odżywienia, w tym pomiary antropometryczne, analizę składu ciała i wskaźniki biochemiczne stosowane w diagnostyce dietetycznej
----------------	---

Umiejętności – Absolwent potrafi:

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.45	planować sposób żywienia zgodny z aktualnymi normami i rekomendacjami żywieniowymi
D1.U.50	obliczać indywidualne zapotrzebowanie na energię oraz składniki odżywcze w różnych grupach populacyjnych i na tej podstawie układać jadłospisy
D1.U.52	potrafi zaplanować jadłospis dla różnych grup populacyjnych
D1.U.63	przeprowadzać ocenę stanu odżywienia pacjenta przy użyciu metod antropometrycznych, biochemicznych i klinicznych oraz interpretować wyniki badań
D1.U.65	stosować różne metody oceny sposobu żywienia w celu identyfikacji potencjalnych niedoborów lub nadmiaru składników odżywczych

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

D1.K.04	berze odpowiedzialność za wykonywane czynności zawodowe i właściwie organizuje własną pracę
----------------	---

5. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
W1	Nauka o żywieniu człowieka – rozwój, współczesne kierunki i znaczenie dla praktyki dietetyka.	D1.W.04 D1.W.40
W2	Białko w żywieniu człowieka – funkcje, zapotrzebowanie, źródła i jakość żywności.	D1.W.04 D1.W.40 D1.W.41
W3	Tłuszcze w żywieniu człowieka – rodzaje, funkcje, źródła i znaczenie zdrowotne.	D1.W.04 D1.W.40 D1.W.41
W4	Węglowodany w żywieniu człowieka – rodzaje, źródła, metabolizm i znaczenie żywieniowe.	D1.W.04 D1.W.40 D1.W.41
W5	Błonnik pokarmowy – rodzaje, źródła i znaczenie dla zdrowia.	D1.W.04 D1.W.40 D1.W.41
W6	Makroelementy – funkcje, źródła, zapotrzebowanie i biodostępność.	D1.W.04 D1.W.40 D1.W.41
W7	Mikroelementy – funkcje, źródła, zapotrzebowanie i biodostępność.	D1.W.04 D1.W.40 D1.W.41
W8	Woda i gospodarka wodno-elektrolitowa – zapotrzebowanie, źródła i znaczenie zdrowotne.	D1.W.04 D1.W.40 D1.W.41
W9	Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach – rola w żywieniu człowieka, biodostępność oraz wpływ procesów technologicznych na ich zawartość.	D1.W.04 D1.W.40 D1.W.41

W10	Witaminy rozpuszczalne w wodzie – funkcje, źródła, biodostępność i wpływ przetwarzania żywności.	D1.W.04 D1.W.40 D1.W.41
W11	Energia w żywieniu człowieka – wartość energetyczna żywności, bilans energetyczny i zapotrzebowanie.	D1.W.04
W12	Dodatki do żywności – funkcje technologiczne, bezpieczeństwo i interpretacja składu produktu.	D1.W.04
W13	Substancje bioaktywne, antyodżywcze i zanieczyszczenia żywności – znaczenie żywieniowe i zdrowotne.	D1.W.40
W14	Zapotrzebowanie energetyczne – podstawowa i całkowita przemiana materii oraz bilans energetyczny.	D1.W.40
W15	Komunikowanie informacji żywieniowej – od zaleceń naukowych do odbiorcy.	D1.W.04
W16	Metody oceny sposobu żywienia – możliwości, ograniczenia i źródła błędów.	D1.W.40 D1.W.41
W17	Metody oceny sposobu żywienia – możliwości, ograniczenia i źródła błędów.	D1.W.42
W18	Żywność dzieci i młodzieży – potrzeby żywieniowe w okresie wzrostu i rozwoju.	D1.W.41 D1.W.42
W19	Żywność osób starszych – zmieniające się potrzeby i zasady prawidłowego żywienia.	D1.W.66
W20	Żywność kobiet w okresie okołomenopauzalnym i pomenopauzalnym.	D1.W.67
W21	Diety roślinne w żywieniu człowieka – rodzaje, charakterystyka i znaczenie zdrowotne.	D1.W.41 D1.W.42
W22	Prawidłowe bilansowanie diet roślinnych.	D1.W.41 D1.W.42
W23	Prozdrowotne wzorce żywieniowe – wspólne cechy, różnice i znaczenie dla zdrowia.	D1.W.42
W24	Żywność wysokoprzetworzona – stopień przetworzenia, jakość żywieniowa i konsekwencje zdrowotne.	D1.W.42
W25	Niezbilansowana dieta – konsekwencje niedostatecznej podaży wybranych składników odżywczych.	D1.W.04
W26	Niezbilansowana dieta – konsekwencje nadmiernej podaży energii i składników odżywczych oraz nieregularnego sposobu żywienia.	D1.W.42
W27	Żywność bezglutenowa – co zmienia eliminacja glutenu w składzie i wartości odżywczej produktów?	D1.W.42
W28	Chronożywienie – wpływ rytmu dobowego i pory spożywania posiłków na metabolizm i zdrowie człowieka	D1.W.41 D1.W.42
W29	Społeczne, ekonomiczne i kulturowe uwarunkowania sposobu żywienia.	D1.W.41 D1.W.42

W30	Żywnienie w środowisku cyfrowym – wiarygodność informacji żywieniowej, dezinformacja, media społecznościowe i sztuczna inteligencja.	D1.W.41 D1.W.42
SEMINARIA		
S1	Bazy danych, tabele składu i wartości odżywczej żywności oraz bazy komputerowe. Zastosowanie praktyczne w pracy dietetyka.	D1.W.40 D1.U.45
S2	Białko jako składnik pożywienia (źródła, zawartość i wielkość porcji). Wartość odżywcza białka z uwzględnieniem uzupełniania się aminokwasów.	D1.W.04 D1.U.45 D1.U.50 D1.K.04
S3	Analiza składu i wartości odżywczej tłuszczów spożywczych ze szczególnym uwzględnieniem margaryn. Dobór tłuszczów do obróbki kulinarnej oraz analiza zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych w typowych porcjach produktów i posiłków.	D1.W.04 D1.U.45 D1.U.50 D1.K.04
S4	Węglowodany w diecie – rodzaje, źródła, zawartość w produktach. Węglowodany na etykietach – źródła cukrów dodanych, oświadczenia żywieniowe i ograniczenia oceny zawartości cukrów.	D1.W.04 D1.U.45 D1.U.50 D1.K.04
S5	Szacowanie zawartości błonnika w produktach i posiłkach. Modyfikowanie przykładowych posiłków w celu zwiększenia podaży błonnika.	D1.W.04 D1.U.45 D1.U.50 D1.K.04
S6	Wapń w żywności: – wapń w żywności – źródła, porcje i biodostępność. – potencjalne obciążenie kwasowe diety (PRAL).	D1.W.04 D1.U.45 D1.U.50 D1.K.04
S7	Sód i żelazo w żywności: – analiza zawartości sodu w produktach, przeliczanie sodu na sól i modyfikowanie posiłków w celu ograniczenia jej spożycia. – porównywanie źródeł żelaza i modyfikowanie posiłków z uwzględnieniem jego biodostępności.	D1.W.04 D1.U.45 D1.U.50 D1.K.04
S8	Badanie ilości spożytej wody na przykładzie własnego jadłospisu. Analiza składu wybranych wód mineralnych.	D1.W.04 D1.W.41 D1.U.45 D1.U.50 D1.K.04
S9	Porównywanie zawartości wybranych witamin w produktach i określanie wielkości porcji.	D1.W.04 D1.U.45 D1.U.50 D1.K.04
S10	Wartość energetyczna i odżywcza produktów spożywczych. Wskaźnik jakości żywieniowej INQ.	D1.W.04 D1.U.45 D1.U.50 D1.K.04
S11	Wartość odżywcza produktów z różnych grup – analiza porównawcza i ocena możliwości ich zastępowania. Dobór	D1.W.04 D1.U.45 D1.U.50

	produktów spożywczych z uwzględnieniem ich wartości odżywczej, różnorodności i komplementarności.	D1.K.04
S12	Identyfikacja dodatków oraz przyporządkowanie ich do funkcji technologicznych. Porównywanie etykiet produktów z tej samej kategorii i interpretacja informacji o składzie.	D1.W.40 D1.U.45 D1.K.04
S13	Zalecenia żywieniowe i zasady planowania prawidłowo zbilansowanej diety. Planowanie posiłków dla zdrowych osób dorosłych – dobór produktów.	D1.W.40 D1.W.41 D1.U.45 D1.U.50 D1.U.52 D1.K.04
S14	Zapotrzebowanie energetyczne i normy żywienia. Obliczanie podstawowej i całkowitej przemiany materii. Normy żywienia oraz ich zastosowanie w planowaniu żywienia różnych grup ludności	D1.W.40 D1.W.41 D1.U.45 D1.U.50 D1.K.04
S15	Planowanie, ocena i modyfikacja jadłospisów z wykorzystaniem programu komputerowego.	D1.W.04 D1.W.41 D1.W.42 D1.U.45 D1.U.50 D1.U.52
S16	Nowa żywność na rynku – jak oceniać wartość odżywczą, stopień przetworzenia i zasadność zamienników?	D1.W.04 D1.U.45 D1.U.50 D1.K.04
S17	Prezentacja i zaliczenie projektu „Metody i formy upowszechniania wiedzy o prawidłowym żywieniu”.	D1.W.25 D1.U.21 D1.K.04
ĆWICZENIA		
ĆW1	Ocena własnego sposobu żywienia - analiza ilościowa 3-dniowych zapisów żywieniowych z wykorzystaniem programu komputerowego Dieta 6.	D1.U.65 D1.K.04
ĆW2	Ocena własnego sposobu żywienia - analiza jakościowa 3-dniowych zapisów żywieniowych z wykorzystaniem programu komputerowego (np. Dieta 6). Analiza błędów żywieniowych, formułowanie zindywidualizowanych zaleceń dietetycznych.	D1.U.65 D1.K.04
ĆW3	Planowanie i bilansowanie diet roślinnych. Opracowywanie jadłospisów wegetariańskich lub wegańskich, dobór produktów, ocena pokrycia zapotrzebowania na wybrane składniki odżywcze i korekta jadłospisów w Nuvero.	D1.U.65 D1.K.04
ĆW4	Metody oceny stanu odżywienia (antropometria).	D1.U.63 D1.K.04
ĆW5	Metody oceny stanu odżywienia (BIA).	D1.U.63 D1.K.04
ĆW6	Metody oceny stanu odżywienia - ocena wydatku energetycznego.	D1.U.63 D1.K.04
ĆW7	Zaliczenie końcowe	D1.W.04 D1.W.41

		D1.W.42 D1.U.45 D1.U.50 D1.U.52
--	--	--

6. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Gawęcki J. (red.), Żywnienie Człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, cz. 1, Wyd. PWN, Warszawa 2022
2. Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (red.), Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2017
3. [Normy żywienia dla populacji Polski - 2024 r. - Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej](#)
4. Kunachowicz H. (red.), Tabele składu i wartości odżywczej, wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2017
5. Przygoda B. (red.), Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2019

Uzupełniająca

1. Przygoda B. i wsp., Organizacja żywienia i usług gastronomicznych. Zasady żywienia, Wyd. WSiP, Warszawa 2020

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
D1.W.04 D1.W.25 D1.W.40 D1.W.41 D1.W.42 D1.W.66 D1.W.67 D1.U.21 D1.U.45 D1.U.50 D1.U.52 D1.U.63 D1.U.65	kolokwia cząstkowe – pytania otwarte i/lub zamknięte	NIEZALICZONE - uzyskanie poniżej 60% punktów z któregośkolwiek z kolokwiów. ZALICZONE - uzyskanie co najmniej 60% punktów z każdego z kolokwiów.
	Zaliczenie projektu dotyczącego upowszechniania wiedzy o żywieniu	Oceniane są: prawidłowość sformułowania celu, dobór i charakterystyka grupy docelowej, poprawność merytoryczna treści i źródeł, adekwatność i nowoczesność metod komunikacji, zastosowanie metody aktywizującej odbiorców, możliwość praktycznej realizacji oraz jakość prezentacji projektu. Warunkiem zaliczenia jest spełnienie wszystkich kluczowych kryteriów, w tym zastosowanie co najmniej jednej metody aktywizującej. Istotne błędy merytoryczne, brak celu, grupy docelowej, metody upowszechniania wiedzy lub elementu aktywizującego stanowią podstawę do niezaliczenia projektu.

egzamin końcowy - odbywa się po drugim semestrze i obejmuje zagadnienia realizowane w semestrze zimowym i letnim – pytania zamknięte (test) z jedną poprawną odpowiedzią.	60 – 69% - dostateczny (3,0) 70 – 79% - dość dobry (3,5) 80 – 89% - dobry (4,0) 90 – 95% - ponad dobry (4,5) 96 – 100% - bardzo dobry (5,0)
---	---

8. INFORMACJE DODATKOWE

1. Wszystkie formy realizowanych zajęć są obowiązkowe (wykłady/ seminaria/ćwiczenia). Na każdych zajęciach sprawdzana jest lista obecności.
2. Udział w zajęciach z inną grupą seminaryjną/ćwiczeniową 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.
3. 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).
4. Zaliczenie zajęć seminaryjnych i ćwiczeniowych odbywa się poprzez przygotowywanie prac zleczanych przez wykładowcę, omawianie ich i dyskusję podczas zajęć.
5. 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.
6. Dopuszczalna jest nieobecność na nie więcej niż 2 seminariach i/lub ćwiczeniach w ciągu semestru. Przy przedłużającej się nieobecności wynikającej np. z pobytu w szpitalu, sanatorium sytuacja studenta będzie rozpatrywana indywidualnie.
7. 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. 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.
8. Egzamin realizowany jest w formie elektronicznej (w sali komputerowej) i obowiązuje na nim pełen zakres realizowanego materiału (wykłady, seminaria, ćwiczenia + samokształcenie). Próg zaliczenia wynosi 60% możliwych do zdobycia punktów. W przypadku niezaliczenia pierwszego terminu egzaminu, studentowi/studentce przysługuje termin poprawkowy, a w przypadku jego niezaliczenia – egzamin komisyjny. Skala ocen pozostaje niezmienna (2,0-5,0), niezależnie od terminu egzaminu pierwszy/ poprawkowy/komisyjny. Egzamin poprawkowy i komisyjny może mieć formę pisemną lub ustną.
9. **Prowadzący może doprecyzować zasady organizacji i realizacji 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