



Profilaktyka Żywieniowa

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) Profilaktyka Żywieniowa
Profil studiów	praktyczny
Poziom kształcenia	I stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	zaliczenie
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Żywienia Człowieka WUM
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 Anna Ukleja

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	III licencjat semestr (letni) studia I stopnia	Liczba punktów ECTS	2.00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ	Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS	

Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim		
wykład (W)	20	0,8
seminarium (S)	30	1,2
ćwiczenia (C)		
e-learning (e-L)		
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	20	

3. CELE KSZTAŁCENIA	
C1	Przekazanie wiedzy na temat epidemiologii przyczyn oraz zapobiegania niezakaźnym chorobom cywilizacyjnym oraz roli żywienia w powstawaniu zapobieganiu i leczeniu chorób dietozależnych, m.in. za pomocą edukacji żywieniowej.
C2	Dostarczanie najnowszej wiedzy dotyczącej interwencji żywieniowych w populacjach osób zdrowych oraz sytuacjach wymagających modyfikacji dietetycznych.
C3	Rozwinięcie umiejętności prowadzenia edukacji żywieniowej w celu zapobiegania chorobom dietozależnym, m.in. poprzez poradnictwo dietetyczne i programy profilaktyczne oraz umiejętność opracowywania materiałów edukacyjnych dla chorych.

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

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

D2.W.20	Zależności między stanem zdrowia a sposobem żywienia, w tym dietoterapii chorób przewlekłych, metabolicznych i autoimmunologicznych;
D2.W.22	Wpływ sposobu żywienia na prewencję chorób przewlekłych oraz aktualne rekomendacje dotyczące zasad zdrowego żywienia oraz aktywności fizycznej w profilaktyce dietozależnych jednostek chorobowych;

Umiejętności – Absolwent potrafi:

D2.U.07	Rozpoznawać i wyjaśniać mechanizmy patofizjologiczne leżące u podstaw chorób dietozależnych oraz oceniać ich wpływ na stan odżywienia i metabolizm pacjenta;
D2.U.08	Identyfikować i analizować czynniki wpływające na zdrowie psychiczne osób w różnym wieku i

	stanie zdrowia, uwzględniając ich znaczenie w kontekście opieki dietetycznej i profilaktyki;
D2.U.56	Analizować skład i działanie produktów należących do kategorii żywności specjalnej i funkcjonalnej oraz oceniać ich przydatność w dietoterapii różnych schorzeń;
D2.U.57	Opracować zalecenia dotyczące włączenia żywności funkcjonalnej do diety pacjentów w celu poprawy ich stanu zdrowia i profilaktyki chorób cywilizacyjnych;

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

D2.K.5	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;

5. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Wykład 1 Seminarium 1	Profilaktyka pierwotna i wtórna otyłości. Psychologiczne aspekty otyłości.	D2.W.20; D2.W.22; D2.K.11;D2.U.07; D2.U.08; D2.U.56; D2.U.57
Wykład 2 Seminarium 2	Niedokrwistości pokarmowe.	D2.W.20; D2.W.22; D2.K.11;D2.U.07; D2.U.08; D2.U.56; D2.U.57; D2.K.05
Wykład 3 Seminarium 3	Indeks i ładunek glikemiczny. Wykorzystanie tych wskaźników w planowaniu diety chorych na cukrzycę typu 2 i w zapobieganiu cukrzycy. Zastosowanie indeksu glikemicznego w profilaktyce i dietoterapii otyłości, cukrzycy i chorób sercowo naczyniowych.	D2.W.20; D2.W.22; D2.K.11;D2.U.07; D2.U.08; D2.K.05
Wykład 4 Seminarium 4	Cukrzyca . Profilaktyka wtórna	D2.W.20; D2.W.22; D2.K.11;D2.U.07; D2.U.08; D2.U.56; D2.K.05
Wykład 5 Seminarium 5	Profilaktyka i leczenie chorób oczu : epidemiologia, przyczyny , leczenie, dieta (zwyrodnienie plamki żółtej, zaćma, jaskra). Cz. 1	D2.W.20; D2.W.22; D2.K.11;D2.U.07; D2.U.08
Wykład 6 Seminarium 6	Profilaktyka i leczenie chorób oczu : epidemiologia, przyczyny , leczenie, dieta (zwyrodnienie plamki żółtej, zaćma, jaskra). Cz. 2	D2.W.20; D2.W.22; D2.K.11;D2.U.07; D2.U.08; D2.U.56; D2.K.05
Wykład 7 Seminarium 7	Rola czynników dietetycznych w symptomatologii zaburzeń czynnościowych jelit. Zaparcia, biegunki.	D2.W.20; D2.W.22; D2.K.11;D2.U.07; D2.U.08; D2.U.56; D2.K.05
Wykład 8 Seminarium 8	Profilaktyka i leczenie chorób neurodegeneracyjnych i ośrodkowego	D2.W.20; D2.W.22; D2.K.11;D2.U.07; D2.U.08;

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

	układu nerwowego- choroba Parkinsona i Alzheimerera . Definicja, epidemiologia, rozpoznanie. Czynniki żywieniowe mające znaczenie w rozwoju i przebiegu choroby.	D2.U.56; D2.K.05
Wykład 9 Seminarium 9	Choroby układu krążenia nadciśnienie, ChNS, zawał serca, udar mózgu-epidemiologia. Czynniki ryzyka, rozpoznanie, leczenie zaburzeń lipidowych, leczenie dietetyczne. Profilaktyka chorób układu sercowo-naczyniowego	D2.W.20; D2.W.22; D2.K.11;D2.U.07; D2.U.08; D2.U.56; D2.K.05
Wykład 10 Seminarium 10	Błędy żywieniowe a ryzyko chorób kobiecych (zespół napięcia przedmiesiączkowego, endometrioza, zaburzenia płodności u kobiet i, możliwości profilaktyki.	D2.W.20; D2.W.22; D2.K.11;D2.U.07; D2.U.08; D2.U.56; D2.K.05

6. LITERATURA

Obowiązkowa

- Jarosław M (red).: Dietetyka – żywność, żywienie w prewencji i leczeniu. Wydawca IŻŻ, Warszawa 2016/17.
- Sobotka L (red): Podstawy Żywienia Klinicznego. Redakcja Naukowa wydania polskiego: T. Korba., S Kłęk. Wyd. Lek. PZWL 2019.
- Kunachowicz H.: Tabele składu i wartości odżywczej. Wyd. PZWL 2017
- Jarosław M (red).: Dietetyka – żywność, żywienie w prewencji i leczeniu. Wydawca IŻŻ, Warszawa 2016/17.
- Dietoterapia. Włodarek D, Lange E, Kozłowska L, Głąbska D., Wyd. PZWL 2014
- Dietetyka kliniczna red.. Marian Grzymiński. PZWL 2019
- Żywność kliniczna praktyczne zagadnienia. Sylwia Małgorzewicz Tom I i II wyd. Czelej 2020
- Współczesna dietoterapia red. Włodarek D, Lange E wyd. PZWL 2022
- Żywność Człowieka zdrowego i chorego red. Marian Grzymiński , Małgorzata Moszak wyd. PWN 2022
- Medycyna stylu życia (red.Śliż D; Mamcarz A), PZWL, Warszawa, 2018
- Żywność w chorobach nowotworowych red. Andrzej Szawłowski wyd. PZWL 2020
- Obesitologia Kliniczna red. Magdalena Olszanecka-Glinianowicz wyd.PZWL 2021
- Ukleja A., Kunachowicz H., Szczygieł B.: Zastosowanie Indeksu glikemicznego w profilaktyce i leczeniu otyłości. Wyd. WUM 2012
- Piekarnik M.: Testy i skale geriatryczne. Poradnik dla fizjoterapeutów, lekarzy i innych zawodów medycznych. Warszawa 2024. Wyd. OrtoKursy.

Uzupełniająca

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
SEMINARIA	ZALICZENIE	Ocenianie formujące: dyskusja podczas zajęć; rozwiązywanie zadań w małych

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

		grupach; analiza materiałów/problemów podczas seminariów.
WYKŁADY	ZALICZENIE	Test wyboru poniżej 60% możliwych do zdobycia punktów - nżl

8. INFORMACJE DODATKOWE

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.

(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.

UWAGA

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