



Technologia potraw w dietetyce

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2026/2027
Wydział	Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca	Nauki o zdrowiu
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	II stopnia
Forma studiów	Stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Egzamin
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Żywienia Człowieka
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. Beata Sińska, dr hab. Alicja Kucharska, mgr Leszek Wronka

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	II mgr, II sem	Liczba punktów ECTS	3,00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ	Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS	
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			

wykład (W)	16	0,5
seminarium (S)	12	0,4
ćwiczenia (C)	44	1,5
e-learning (e-L)		
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	18	0,6

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Scharakteryzowanie grup produktów spożywczych pod kątem przydatności kulinarnej i zmian zachodzących w produktach podczas przetwarzania.
C2	Dobieranie produktów, potraw i technik kulinarnych do różnych diet objętych systemem dietetycznym oraz ich ocena pod kątem wartości energetycznej i odżywczej.
C3	Opanowanie wiedzy z zakresu oceny sensorycznej i organoleptycznej produktów i potraw oraz technologicznych, ekonomicznych i zdrowotnych aspektów produkcji potraw.
C4	Poszerzenie wiedzy na temat wpływu obróbki na wartość odżywczą i właściwości organoleptyczne żywności.
C5	Planowanie i przygotowywanie różnych potraw, dań z wykorzystywaniem różnych technik gastronomicznych.

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ

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

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

D2.W19	zasady planowania i modyfikowania diet w różnych jednostkach chorobowych, uwzględniając aktualne wytyczne kliniczne oraz zalecenia żywieniowe
D2.W26	wpływ technologii kulinarnych na biodostępność i przemiany składników odżywczych, zastosowanie zasad żywienia medycznego w profilaktyce i terapii chorób dietozależnych;
D2.W29	technologie przygotowywania potraw dietetycznych, w tym wpływu metod obróbki kulinarnej na wartość odżywczą żywności, biodostępność składników odżywczych oraz bezpieczeństwo żywności w kontekście różnych jednostek chorobowych
D2.W41	interakcje między dietą a funkcjonowaniem układu hormonalnego, w tym rolę żywienia w leczeniu insulinooporności, cukrzycy, chorób tarczycy i innych zaburzeń endokrynologicznych

Umiejętności – Absolwent potrafi:

D2.U21	ocenić czynniki ryzyka chorób dietozależnych oraz opracować indywidualne zalecenia żywieniowe wspierające profilaktykę zdrowotną
--------	--

D2.U.30	integrować wiedzę z zakresu nauk o żywieniu, technologii gastronomicznej i dietetyki klinicznej w celu opracowywania innowacyjnych rozwiązań kulinarnych wspierających zdrowie i leczenie dietozależnych jednostek chorobowych
D2.U.35	analizować i dobierać metody technologiczne przygotowywania potraw dietetycznych, optymalizując ich wartość odżywczą i dostosowując je do specyficznych wymagań zdrowotnych pacjentów
D2.U.36	projektować i wdrażać innowacyjne rozwiązania kulinarne w dietetyce klinicznej i profilaktycznej, uwzględniając aktualne wytyczne żywieniowe oraz potrzeby różnych grup odbiorców;

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

D2.K.11	ponoszenia odpowiedzialności za realizowane działania i ich skutki;
D2.K.12	dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych oraz systematycznie pogłębia swoją wiedzę

5. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
W1	Wpływ przetwarzania żywności na jej cechy sensoryczne.	D2.W26 D2.W29 D2.W41
W2	Białkowe produkty żywnościowe (mięso, mleko i jego przetwory, jaja) – budowa i skład chemiczny. Dobór metod obróbki cieplnej, metody rozmrażania.	D2.W26 D2.W29 D2.W41
W3	Tłuszcze i produkty tłuszczowe – charakterystyka i znaczenie technologiczne, wartość odżywcza. Dobór tłuszczów w zależności od potrzeb gastronomicznych i żywieniowych.	D2.W26 D2.W29 D2.W41
W4	Charakterystyka wybranych produktów węglowodanowych. Cukier i syropy cukrowe. Miód naturalny. Dobór metod obróbki cieplnej, metody rozmrażania.	D2.W19 D2.W26 D2.W29 D2.W41
W5	Wykorzystanie właściwości zagęszczających skrobi i innych zagęstników w produkcji potraw. Charakterystyka skrobi. Właściwości strukturotwórcze skrobi w produkcji potraw. Hydrokoloidy polisacharydowe stosowane w przemysłowej produkcji potraw.	D2.W19 D2.W26 D2.W29 D2.W41
W6	Technologiczno-żywieniowe aspekty stosowania koncentratów spożywczych w żywieniu człowieka. Korzyści i zagrożenia wykorzystania koncentratów w technologii potraw i ich wpływ na zdrowie. Nowe trendy w produkcji potraw.	D2.W19 D2.W26 D2.W29 D2.W41
S1	Planowanie zindywidualizowanej diety w otyłości.	D2.U21 D2.U.30 D2.U.35
S2	Planowanie zindywidualizowanej diety w chorobach układu krążenia.	D2.U21 D2.U.30 D2.U.35
S3	Planowanie zindywidualizowanej diety w insulinooporności/ cukrzycy typu 2.	D2.U21 D2.U.30 D2.U.35
Ć1	Diety eliminacyjne, zdrowe warianty dań typu fast food, mało znane dania z nasion roślin strączkowych z punktu widzenia technologii potraw.	D2.U21 D2.U.30 D2.U.35 D2.U.36

		D2.K.11 D2.K.12
Ć2	Realizacja zaplanowanego jadłospisu – dieta ubogoenergetyczna.	D2.U21 D2.U.30 D2.U.35 D2.U.36 D2.K.11 D2.K.12
Ć3	Realizacja zaplanowanego jadłospisu – dieta DASH.	D2.U21 D2.U.30 D2.U.35 D2.U.36 D2.K.11 D2.K.12
Ć4	Realizacja zaplanowanego jadłospisu – dieta Ornisha.	D2.U21 D2.U.30 D2.U.35 D2.U.36 D2.K.11 D2.K.12
Ć5	Realizacja zaplanowanego jadłospisu – dieta w insulinooporności/ cukrzycy typu 2.	D2.U21 D2.U.30 D2.U.35 D2.U.36 D2.K.11 D2.K.12
Ć6	Dieta roślinna w praktyce: realizacja jadłospisu o wysokiej zawartości żelaza/białka/i in.	D2.U21 D2.U.30 D2.U.35 D2.U.36 D2.K.11 D2.K.12
Ć7	Dieta w oparciu o dania gotowe.	D2.U21 D2.U.30 D2.U.35 D2.U.36 D2.K.11 D2.K.12
Ć8	Potrawy bez cukru/jaj/mleka, stosowanie zamienników.	D2.U21 D2.U.30 D2.U.35 D2.U.36 D2.K.11 D2.K.12
Ć9	Potrawy bez glutenu.	D2.U21 D2.U.30 D2.U.35 D2.U.36 D2.K.11 D2.K.12
Ć10	Zdrowe warianty dań typu fast food.	D2.U21 D2.U.30 D2.U.35 D2.U.36

		D2.K.11 D2.K.12
Ć11	Mało znane potrawy z nasion roślin strączkowych.	D2.U21 D2.U.30 D2.U.35 D2.U.36 D2.K.11 D2.K.12

6. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Palich P., Ociecek A., Zarys technologii żywności i towaroznawstwa, Wyd. Uczelniane TiH, Bydgoszcz 2004
2. Świderski F., Waszkiewicz-Robak B., Towaroznawstwo żywności przetworzonej z elementami technologii, Wyd. SGGW, Warszawa 2010
3. Czarniecka-Skubina E (red.), Technologia gastronomiczna, Wy. SGGW, Warszawa 2016

Uzupełniająca

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
D2.W19 D2.W26 D2.W29 D2.W41 D2.U21 D2.U.30 D2.U.35 D2.U.36	<i>Egzamin</i>	<i>Kryteria ocen z egzaminu końcowego:</i> 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)
	<i>Przygotowanie jadłospisu zgodnie z zaleceniami nauczyciela</i>	<i>Oceniane są:</i> – planowanie diety – wyrażenie ilości produktów i potraw w gramach i miarach domowych – obliczenie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu – zaplanowanie listy niezbędnych do sporządzenia diety – podanie instrukcji dotyczących przygotowania posiłków – podanie wskazówek ułatwiających stosowanie diety Warunkiem zaliczenia jest spełnienie wszystkich kluczowych kryteriów. Istotne błędy merytoryczne stanowią podstawę do niezaliczenia projektu.
	<i>wykonanie jadłospisu/potrawy</i>	<i>Oceniane są:</i> – kompletność stroju, przestrzeganie zasad higieny osobistej – przygotowanie potraw

- *prezentacja i omówienie przygotowanej potrawy, dyskusja*
- *uporządkowanie stanowiska pracy*

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