



Diety i trendy żywieniowe

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2021/2022
Wydział	Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra MiSW z 26 lipca 2019)	nauki o zdrowiu
Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)	praktyczny
Poziom kształcenia (licencjackie/magisterskie/jednolite magisterskie)	licencjackie
Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne)	Stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy
Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się (egzamin/zaliczenie)	Zaliczenie
Jednostka/jednostki prowadząca/e	Zakład Żywienia Człowieka
Kierownik jednostki	Dr hab. Iwona Traczyk
Koordynator przedmiotu (tytuł, imię, nazwisko, kontakt)	Dr Magdalena Zegan magdalena.zegan@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus (osoba, do której należy zgłaszać uwagi dotyczące sylabusa)	Dr Magdalena Zegan
Prowadzący zajęcia	dr Magdalena Zegan, dr Ewa Michota-Katulaska, dr Alicja Kucharska

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	II lic/semestr zimowy	Liczba punktów ECTS	1
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)		22	
seminarium (S)		24	
ćwiczenia (C)		-	
e-learning (e-L)		-	
zajęcia praktyczne (ZP)		-	
praktyka zawodowa (PZ)		-	
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		10	

3. CELE KSZTAŁCENIA	
C1	Wykazanie wpływu różnych czynników na kształtowanie nowych trendów na rynku żywności
C2	Ugruntowanie wiedzy i kształtowanie umiejętności z zakresu niekonwencjonalnego sposobu żywienia oraz korzyści i zagrożeń wynikających ze stosowania diet alternatywnych
C3	Dostarczenie wiedzy na temat diety planetarnej i możliwości wprowadzenia roślinnych alternatyw produktów zwierzęcych do diety
C4	Ugruntowanie wiedzy z zakresu różnych grup produktów spożywczych (żywności funkcjonalnej w tym wzbogacanej, żywności wygodnej i suplementów diety) oraz korzyści i potencjalnych zagrożeń związanych z ich spożywaniem
C5	Wykazanie korzyści i zagrożeń żywności GMO i żywności ekologicznej

4. SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ	
numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:	
W1	aktualnie popularne i promowane w mediach diety alternatywne i trendy żywieniowe
W2	konsekwencje stosowania niezbilansowanych diet alternatywnych
W3	wpływ sposobu żywienia na zdrowie i środowisko naturalne, założenia diety planetarnej
W4	możliwości wprowadzenia roślinnych alternatyw produktów zwierzęcych do diety
W5	zalety i potencjalne zagrożenia związane z żywnością gmo
W6	zalety i wady żywności ekologicznej, z uwzględnieniem zasad produkcji tej kategorii żywności

W7	możliwości wykorzystania żywności funkcjonalnej w zwyczajowym sposobie żywienia.
W8	konsekwencje spożywania żywności wzbogacanej
W9	potencjalne korzyści i zagrożenia stosowania związane z suplementacją
W10	zagadnienia związane z żywnością wygodną

Umiejętności – Absolwent potrafi:

U1	analizować krytycznie diety alternatywne i wykorzystać wyniki w edukacji żywieniowej
U2	analizować krytycznie aktualne trendy żywieniowe i wykorzystać wyniki w edukacji żywieniowej
U3	określić metody wytwarzania, korzyści i zagrożenia żywności gmo oraz sposoby jej znakowania
U4	określić zasady produkcji i znakowania żywności ekologicznej, jej zalety i wady w aspekcie zdrowotnym
U5	wymienić cechy, podział żywności funkcjonalnej i konsekwencje dla zdrowia związane z jej spożywaniem
U6	scharakteryzować żywność wzbogacaną, wymagania związane z jej znakowaniem, korzyści i zagrożenia wynikające z jej spożywania
U7	określić potrzebę przyjmowania suplementacji i wskazać zagrożenia związane z jej nieumiejętnym stosowaniem
U8	scharakteryzować produkty zaliczane do żywności wygodnej, określić korzyści i zagrożenia wynikające z jej spożywania dla zdrowia
U9	omówić zmiany zachowań żywieniowych konsumentów oraz ich potencjalny wpływ na zdrowie

Kompetencje społecznych – Absolwent jest gotów do:

K1	potrafi planować pracę w zespole i umie w nim współdziałać
K2	systematycznego wzbogacania wiedzy zawodowej i rozwijania umiejętności.

5. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Wykłady		
1/2	Trendy żywieniowe	W1,K2
3/4	Diety niekonwencjonalne i ich ogólna charakterystyka	W2,K2
5	Żywność funkcjonalna, nowy czy stary trend żywieniowy?	W7,U5,K2
6	Wzbogacanie żywności w aspekcie zdrowia	W8, U8,K2
7	GMO – korzyści i/czy zagrożenia?	W5, U5, K2
8	Żywność ekologiczna	W6, U6, K2
9	Żywność wygodna, czy rzeczywiście ułatwia życie?	W10, U10,K2
10	Nowe spojrzenie na diety roślinne	W3,W4,K2
11	Suplementy diety	W9, U9,K2

Seminaria		
1	Diety alternatywne	W1,W2,U1,K1,K2
2	Diety alternatywne	W1,W2,U1,K1,K2
3	Trendy na rynku produktów fermentowanych	W1,U2, K1,K2
4	Żywność funkcjonalna w profilaktyce wybranych chorób	W7,U5, K1,K2
5	Żywność wzbogacona	W8,U6,K1, K2
6	Żywieniowe wspomaganie odporności	W7,U5, K1,K2
7	Suplementy diety	W9,U7,K1, K2
8	Zmiany w spożyciu żywności	W1,W2,U1, U2, U9,K1,K2

6. LITERATURA

Obowiązkowa:

1. Treści wykładowe
2. Niemirowicz-Szczyt K. GMO w świetle najnowszych badań, SGGW, Warszawa 2012
3. Kwasek M. Żywność ekologiczna, regulacje prawne, system kontroli i certyfikacji, IERiGŻ, Warszawa 2013
4. Świdorski F. Żywność funkcjonalna i żywność wygodna, WNT, 2020
5. Jarosz M. Suplementy diety a zdrowie, PZWL, 2008
6. Kunachowicz H., Nadolna I., Wojtasik Aa., Przygoda B. Żywność wzbogacana a zdrowie, IŻŻ, 2004

Uzupełniająca:

- 1.

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu kształcenia	Kryterium zaliczenia
W1,W2,W7,W8,W9,,W10, U1,U2,U5,U6,U7,U8,U9	Prace przygotowywane podczas seminariów	Zdobycie minimum 60% punktów

8. INFORMACJE DODATKOWE

Brak