



## Diety niekonwencjonalne i trendy żywieniowe

<b>1. METRYCZKA</b>	
Rok akademicki	2021/2022
Wydział	Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra MSW z 26 lipca 2019)	Nauki o zdrowiu
Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)	praktyczny
Poziom kształcenia (I stopnia/II stopnia/ jednolite magisterskie)	II stopnia
Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne)	stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu (obowiązkowy/fakultatywny)	obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się (egzamin/zaliczenie)	zaliczenie
Jednostka/jednostki prowadząca/e (oraz adres/y jednostki/jednostek)	Zakład Żywienia Człowieka ul. Erazma Ciołka 27, 01-445 Warszawa tel./faks: (0-22) 836 09 13, e-mail: zzc@wum.edu.pl
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	dr hab. Iwona Traczyk
Koordynator przedmiotu (tytuł, imię, nazwisko, kontakt)	mgr Baszar El-Helou e-mail: bhelou@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus (imię, nazwisko oraz kontakt do osoby, której należy zgłaszać uwagi dotyczące sylabusu)	mgr Baszar El-Helou (ZŻCz) e-mail: bhelou@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	– mgr Baszar El-Helou – dr inż. Beata Sińska – mgr Zuzanna Zaczek – mgr Marianna Hall

<b>2. INFORMACJE PODSTAWOWE</b>			
Rok i semestr studiów	Rok drugi, semestr pierwszy	Liczba punktów ECTS	2
<b>FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ</b>		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)		10	
seminarium (S)			
ćwiczenia (C)		20	
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń			
<b>3. CELE KSZTAŁCENIA</b>			
1	Przygotowanie do pracy edukatora żywieniowego pracującego z osobami indywidualnymi, grupami oraz wypowiadającego się w mediach przekazu masowego: – nabycie wiedzy z zakresu podstaw naukowych i przydatności praktycznej różnych diet niekonwencjonalnych i trendów żywieniowych – zrozumienie przydatności kompetencji z tego zakresu w przyszłej pracy dietetyka.		
2	Doskonalenie umiejętności rozróżnienia uzasadnionych naukowo i klinicznie diet niekonwencjonalnych od potencjalnie groźnych dla zdrowia trendów żywieniowych bez podstaw naukowych		
3	Zapoznanie z praktycznym zastosowaniem różnych diet niekonwencjonalnych w pracy z pacjentami indywidualnymi i grupami		
<b>4. EFEKTY UCZENIA SIĘ</b>			
Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie		
Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:			
W1	różne aspekty historyczne i kulturowe diet i trendów żywieniowych oraz ich zastosowanie w medycynach ludowych		
W2	rys historyczny diet odchudzających		
W3	definicje diety konwencjonalnej, niekonwencjonalnej oraz trendu żywieniowego		
W4	granice i różnice w podstawach naukowych pomiędzy dietami konwencjonalnymi, niekonwencjonalnymi i trendami żywieniowymi		
W5	sposoby rozpoznania i ostrzegania przed absurdalnymi i groźnymi trendami żywieniowymi		
W6	wpływ współczesnych mediów na rozwój mitów i groźnych trendów żywieniowych		
Umiejętności – Absolwent potrafi:			

U1	dostosować dietę do potrzeb pacjenta biorąc pod uwagę diety niekonwencjonalne
U2	odróżnić uzasadnione naukowo diety niekonwencjonalne od absurdalnych trendów żywieniowych
U3	ocenić bezpieczeństwo diet niekonwencjonalnych i trendów żywieniowych
U4	edukować pacjenta w zakresie rozpoznawania groźnych sygnałów, samokontroli oraz sposobów reagowania na potencjalne dolegliwości podczas stosowania diety niekonwencjonalnej
U5	rozdzielić w teorii i praktyce przydatne diety zwiększające masę ciała od groźnych
U6	rozdzielić w teorii i praktyce przydatne głodówki od niebezpiecznych
U7	dopasować stopień zaostrzenia diety wegetariańskiej do potrzeb zdrowotnych pacjenta
U8	rozpoznać groźne trendy i umiejętnie zastosować ekstremalne diety wegetariańskie w uzasadnionych przypadkach
U9	dopasować stopień zaostrzenia diety niskowęglowodanowej do potrzeb zdrowotnych pacjenta
U10	rozpoznać niebezpieczne trendy i umiejętnie zastosować ekstremalne diety niskowęglowodanowe w uzasadnionych przypadkach
U11	rozdzielić w teorii i praktyce przydatne diety restrykcyjne, eliminacyjne i monodiety od niebezpiecznych trendów opartych na modzie

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

K1	doskonalenia kompetencji w zakresie diet niekonwencjonalnych i trendów żywieniowych
K2	zaangażowania w promocję i edukację zdrowotną poprzez nacisk na umiejętność rozpoznawania mitów żywieniowych i zdrowotnych
K3	aktywnej i rzetelnej dyskusji na temat podstaw naukowych i przydatności w praktyce różnych diet niekonwencjonalnych i trendów żywieniowych

## 5. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
W1	Diety i trendy żywieniowe w historii, kulturze i medycynie. Rys historyczny diet odchudzających	W1-2
W2	Dieta konwencjonalna vs niekonwencjonalna vs trend żywieniowy. Gdzie leży granica?	W3-4
W3	Absurdalne i niebezpieczne dla zdrowia diety niekonwencjonalne i trendy żywieniowe; wpływ mediów współczesnych.	W5-6
C1	Diety konwencjonalne i niekonwencjonalne w pracy z pacjentem	W4, U1, K1-3
C2	Techniki rozróżnienia sensownych od absurdalnych diet niekonwencjonalnych i trendów żywieniowych	W4-5, U2, K1-2
C3	Bezpieczeństwo diet niekonwencjonalnych i trendów żywieniowych	W5, U3-4, K1-3
C4	Diety zwiększające masę ciała przydatne vs niebezpieczne	U5, K1-3
C5	Głodówki przydatne vs niebezpieczne	U6, K1-3
C6	Przydatne w praktyce różne diety wegetariańskie	U7, K1-3
C7	Ekstremalne diety i trendy wegetariańskie	U8, K1-3
C8	Przydatne w praktyce diety niskowęglowodanowe	U9, K1-3
C9	Ekstremalne diety i trendy niskowęglowodanowe	U10, K1-3
C10	Trendy i diety restrykcyjne, eliminacyjne i monodiety przydatne vs niebezpieczne	U11, K2-3

<b>6. LITERATURA</b>	
Obowiązkowa (fragmenty)	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Gawęcki J., <i>Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu</i>. Tom 1. PWN, Warszawa, 2017.</li> <li>Ostrowska L., <i>Dietetyka. Kompendium</i>. PZWL, Warszawa, 2020.</li> <li>Jarosz M. (red.) <i>Normy żywienia dla populacji Polski, IŻŻ</i>, 2017, <a href="https://ncez.pl/upload/normy-net-1.pdf">https://ncez.pl/upload/normy-net-1.pdf</a></li> <li>Contento I., <i>Edukacja żywieniowa</i>, Wyd. PWN, Warszawa, 2018.</li> <li>Woynarowska B. (red.), <i>Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka</i>, WN PWN, Warszawa, 2017.</li> <li>Cianciara D., <i>Zarys współczesnej promocji zdrowia</i>, wyd. PZWL, Warszawa, 2010.</li> <li>Gutkowska K., Adamowski J. (red.), <i>Edukacja żywieniowa w teorii i praktyce</i>. Wydawnictwo SGGW, Warszawa, 2019. Śliz D., Mamcarz A. (red.), <i>Medycyna stylu życia</i>, wyd. PZWL, Warszawa, 2018.</li> <li>Jarosz M. (red. nauk.), <i>Praktyczny podręcznik dietetyki</i>, Ministerstwo Zdrowia, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2010 (fragmenty).</li> </ol>	
Uzupełniająca	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Ledzińska M., Czerniawska O., <i>Psychologia nauczania. Ujęcie poznawcze. Podręcznik akademicki</i>, WN PWN, Warszawa, 2011.</li> <li>Petty G., <i>Nowoczesne nauczanie. Praktyczne wskazówki i techniki dla nauczycieli, wykładowców i szkoleniowców</i>, GWP, Sopot, 2010.</li> <li>Heszen I., Sęk H., <i>Psychologia zdrowia</i>, WN PWN, Warszawa, 2008</li> </ol>	

<b>7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ</b>		
Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
W1–W6 U1-U11 K1-K3	Zaliczenie	<ol style="list-style-type: none"> <li>Obecność na ćwiczeniach (dopuszczalna 1 nb)</li> <li>Złożenie prac w wyznaczonym terminie</li> <li>Uzyskanie co najmniej 65% możliwych do zdobycia punktów z zadanych prac</li> </ol>
<p><b>8. INFORMACJE DODATKOWE</b> (informacje istotne z punktu widzenia nauczyciele niezawarte w pozostałej części sylabusu, np. czy przedmiot jest powiązany z badaniami naukowymi, szczegółowy opis egzaminu, informacje o kole naukowym)</p>		
<p><b>Dane kontaktowe do osób prowadzących zajęcia:</b></p> <p>mgr Baszar El-Helou, e-mail: <a href="mailto:bhelou@wum.edu.pl">bhelou@wum.edu.pl</a>            dr inż. Beata Sińska, e-mail: <a href="mailto:bsinska@wum.edu.pl">bsinska@wum.edu.pl</a>            mgr Zuzanna Zaczek, e-mail: <a href="mailto:zuzanna.zaczek@wum.edu.pl">zuzanna.zaczek@wum.edu.pl</a>            mgr Marianna Hall, e-mail: <a href="mailto:marianna.hall@wum.edu.pl">marianna.hall@wum.edu.pl</a></p>		