



Suplementy diety

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2021/2022
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 (licencjackie/magisterskie/jednolite magisterskie)	Magisterskie
Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne)	Stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy
Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się (egzamin/zaliczenie)	Egzamin
Jednostka/jednostki prowadząca/e	Zakład Żywienia Człowieka
Kierownik jednostki	Dr hab. Iwona Traczyk
Koordinator 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-Katulska, dr Beata Sińska

2. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Rok i semestr studiów	II mgr/semestr zimowy	Liczba punktów ECTS	2

FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ	Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim		
wykład (W)	10	
seminarium (S)	20	
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	Dostarczenie wiedzy na temat suplementów diety
C2	Dostarczenie wiedzy na temat składników bioaktywnych stosowanych w suplementach diety
C3	Nabywanie umiejętności doboru suplementów dla poszczególnych grup ludności
C4	Nabywanie umiejętności doboru suplementów z uwzględnieniem zastosowania w wybranych jednostkach chorobowych
C5	Dostarczenie wiedzy na temat suplementów diety dla sportowców
C6	Rozwinięcie umiejętności ustalania wskazania do wspomagania żywieniowego z wykorzystaniem suplementów diety
C7	Dostarczenie wiedzy na temat fitoterapii

4. SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ	
numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:	
W1	charakterystykę suplementów diety
W2	zasady stosowania suplementów diety
W3	korzyści i zagrożenia związane ze stosowaniem suplementacji
W4	wpływ fitoterapii na organizm
W5	charakterystyka suplementów dla sportowców
Umiejętności – Absolwent potrafi:	

U1	dobierać suplementy diety spośród analizowanej oferty asortymentowej zależnie od zapotrzebowania poszczególnych grup ludności
U2	objaśnia rolę i zastosowanie różnych grup suplementów diety
U3	objaśniać korzyści i zagrożenia wynikające ze stosowanej suplementacji
U4	objaśnić rolę i zasadność stosowania suplementów dla sportowców
U5	określić rolę fitoterapii

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

K1	podjęcia decyzji o celowości uzupełnienia diety o wybrane grupy suplementów adekwatne do grup ludności dla których są przeznaczone
K2	systematycznego wzbogacania wiedzy zawodowej i rozwijania umiejętności

5. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Wykłady		
1	Suplementy diety – definicja, podział na grupy ze względu na skład i przeznaczenie, regulacje prawne, oświadczenia żywieniowe, rynek	W1,W2,W3
2	Charakterystyka wybranych grup suplementów diety ze względu na przeznaczenie	W1,W2,W3
3	Zioła i ziołolecznictwo - wstęp	W4
4	Znaczenie ziół w fitoterapii i dietetyce	W4
5	Suplementy diety dla sportowców	W5
Seminaria		
1	Bezpieczeństwo suplementacji	W1,W2,W3,U2,K2
2	Suplementy wspomagające leczenie zaburzeń gospodarki węglowodanowej	W4,U5,K2
3	Analiza wybranych grup suplementów diety ze szczególnym uwzględnieniem witaminy D.	W1,W2,W3,U1,U2,U3,K1,K2
4	Potencjalne korzyści wybranej suplementacji	W1,W2,W3,U1,U2,U3,K1,K2
5	Suplementy dla sportowców	W5,U4,K1,K2

6. LITERATURA

Obowiązkowa:

1. Treści wykładowe
2. Jarosz M., Ciok J, Respondek W. Suplementy diety a zdrowie. PZWL 2013
3. Jarosz M., Dzieniszewski J. Uważaj, co jesz, gdy zażywasz leki- interakcje między żywnością, suplementami diety a lekami PZWL 2007

Uzupełniająca:

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ		
Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu kształcenia	Kryterium zaliczenia
W1,W2,W3,W4,W5,U1,U2,U3,U4,U5,K1,K2	Prace przygotowywane podczas seminariów	Zdobycie minimum 60% punktów

8. INFORMACJE DODATKOWE Brak
--