



## Edukacja żywieniowa

<b>1. METRYCZKA</b>	
<b>Rok akademicki</b>	2021/2022
<b>Wydział</b>	Wydział Nauk o Zdrowiu
<b>Kierunek studiów</b>	Dietetyka
<b>Dyscyplina wiodąca</b> (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra MSW z 26 lipca 2019)	Nauki o zdrowiu
<b>Profil studiów</b> (ogólnoakademicki/praktyczny)	ogólnoakademicki
<b>Poziom kształcenia</b> (I stopnia/II stopnia/ jednolite magisterskie)	I stopnia
<b>Forma studiów</b> (stacjonarne/niestacjonarne)	stacjonarne
<b>Typ modulu/przedmiotu</b> (obowiązkowy/fakultatywny)	obowiązkowy
<b>Forma weryfikacji efektów uczenia się</b> (egzamin/zaliczenie)	egzamin
<b>Jednostka/jednostki prowadząca/e</b> (oraz adres/y jednostki/jednostek)	<ul style="list-style-type: none"><li>– Zakład Żywienia Człowieka (ZŻCz) Ul. Erazma Ciołka 27, 01-445 Warszawa Tel./faks: (0-22) 836 09 13. E-mail: <a href="mailto:zzc@wum.edu.pl">zzc@wum.edu.pl</a></li><li>– Zakład Zdrowia Publicznego (ZZP) ul. J. Nielubowicza 5, budynek F, 02-097 Warszawa. tel.: (22) 599-21-80; Tel/fax: (22) 599-21-81; e-mail: <a href="mailto:zpz@wum.edu.pl">zpz@wum.edu.pl</a></li></ul>
<b>Kierownik jednostki/kierownicy jednostek</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– dr hab. Iwona Traczyk (ZŻCz)</li><li>– dr hab. n. o zdr. Mariusz Gujski (ZZP)</li></ul>
<b>Koordinator przedmiotu</b> (tytuł, imię, nazwisko, kontakt)	<ul style="list-style-type: none"><li>– mgr Leszek Wronka (ZŻCz) e-mail: <a href="mailto:leszek.wronka@wum.edu.pl">leszek.wronka@wum.edu.pl</a></li></ul>
<b>Osoba odpowiedzialna za sylabus</b> (imię, nazwisko oraz kontakt do osoby, której należy zgłaszać uwagi dotyczące sylabusu)	<ul style="list-style-type: none"><li>– mgr Leszek Wronka (ZŻCz) e-mail: <a href="mailto:leszek.wronka@wum.edu.pl">leszek.wronka@wum.edu.pl</a></li></ul>
<b>Prowadzący zajęcia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– mgr Leszek Wronka</li><li>– dr hab. n. społ. Magdalena Woynarowska-Sołdan</li><li>– dr n. o zdr. Wanda Baltaza</li></ul>

<b>2. INFORMACJE PODSTAWOWE</b>			
<b>Rok i semestr studiów</b>	Rok drugi, semestr drugi	<b>Liczba punktów ECTS</b>	3
<b>FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ</b>		<b>Liczba godzin</b>	<b>Kalkulacja punktów ECTS</b>
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim</b>			
wykład (W): forma zdalna: materiały z zadaniami/quizami na platformie e-learningowej WUM		16	
seminarium (S)		54	
ćwiczenia (C)			
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
<b>Samodzielna praca studenta</b>			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		45	

<b>3. CELE KSZTAŁCENIA</b>	
<b>Moduł 1. (Zakład Zdrowia Publicznego)</b>	
1	Przygotowanie psychopedagogiczne do prowadzenia edukacji żywieniowej ludzi w różnym wieku
2	Uświadomienie przydatności wiedzy i umiejętności z tego zakresu w przyszłej pracy dietetyka i własnym życiu
3	Rozbudzenie refleksji psychopedagogicznej i zachęcenie do własnych poszukiwań w tej dziedzinie
4	Pomoc w nabywaniu kompetencji (rozumienia, umiejętności, postaw, motywacji) niezbędnych do własnego uczenia się i doskonalenia (uczenia się przez całe życie)
<b>Moduł 2. (Zakład Żywności Człowieka)</b>	
1	Zapoznanie z programami edukacji zdrowotnej i żywieniowej oraz możliwościami ich zastosowania w prowadzeniu porad dietetycznych.
2	Przedstawienie źródeł informacji żywieniowej wykorzystywanych w samodzielnej pracy.
3	Przygotowanie do tworzenia materiałów w zakresie edukacji żywieniowej.

<b>4. EFEKTY UCZENIA SIĘ</b>	
<b>Numer efektu uczenia się</b>	<b>Efekty w zakresie</b>
<b>Moduł 1. Zakład Zdrowia Publicznego</b>	
<b>Wiedzy — Absolwent zna i rozumie:</b>	
W1	czym jest edukacja żywieniowa i – szerzej – edukacja zdrowotna
W2	jakie kompetencje są potrzebne dla skutecznego edukowania ludzi w zakresie żywności i żywienia (wiedza, umiejętności, postawy)
W3	na czym polega rozwój osobniczy (definicja, sfery, czynniki warunkujące, periodyzacja) i jak przebiega rozwój człowieka w poszczególnych etapach życia.
W4	czym jest uczenie się, jakie są metody nauczania-uczenia się
W5	jakie są metody edukacji żywieniowej dzieci, młodzieży i dorosłych
W6	jaką rolę pełni edukacja żywieniowa w propagowaniu zdrowego żywienia
W7	zagadnienia związane z metodyką kampanii społecznych
<b>Umiejętności — Absolwent potrafi:</b>	
U1	dokonać analizy swojego procesu uczenia się
U2	dobrać metody edukacji żywieniowej do danej grupy odbiorców
U3	ocenić wiarygodność informacji dotyczących żywienia prezentowanych w mediach, zweryfikować informacje korzystając z wiarygodnych źródeł
U4	ocenić skuteczność przeprowadzonych kampanii społecznych i zaproponować ewentualne zmiany
U5	przygotować program kampanii społecznej
<b>Kompetencji społecznych — Absolwent jest gotów do:</b>	
K1	doskonalenia kompetencji psychopedagogicznych
<b>Moduł 2. Zakład Żywienia Człowieka</b>	
<b>Wiedzy — Absolwent zna i rozumie:</b>	
W8	specyfikę edukacji żywieniowej ludzi w różnym wieku i z wybranymi potrzebami zdrowotnymi.
W9	zagadnienia związane z programowaniem edukacji żywieniowej
W10	uwarunkowania wyborów żywieniowych oraz zasady kształtowania i zmiany zachowań żywieniowych.
<b>Umiejętności — Absolwent potrafi:</b>	
U6	korzystać z wiarygodnych źródeł informacji żywieniowej, posiada krytyczny stosunek do niepotwierdzonych naukowo informacji.
U7	przewodzić edukację, przygotowując zindywidualizowane zalecenia w zakresie profilaktyki i dietoterapii chorób.
U8	przygotować materiały do edukacji określonej grupy odbiorców.
U9	ocenić wybrane materiały edukacyjne ulotki, broszury i zaproponować ewentualne zmiany.
<b>Kompetencji społecznych — Absolwent jest gotów do:</b>	
K2	doskonalenia umiejętności zawodowych w zakresie edukacji żywieniowej.

<b>5. ZAJĘCIA</b>		
<b>Forma zajęć</b>	<b>Treści programowe</b>	<b>Efekty uczenia się</b>
<b>Zajęcia prowadzone przez Zakład Zdrowia Publicznego (M. Woynarowska-Sołdan, W. Baltaza)</b>		
<b>Moduł 1 (M. Woynarowska-Sołdan)</b>		
W1	<b>Kompetencje osób prowadzących edukację żywieniową:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Co to znaczy być dobrym edukatorem żywieniowym? (właściwości „dobrego” dietetyka (cechy, umiejętności, zachowania sprzyjające efektywnej pracy dietetyka, w tym zwłaszcza prowadzeniu przez niego edukacji żywieniowej).</li> <li>– O umiejętnościach życiowych (psychospołecznych): definicja, rodzaje, znaczenie, doskonalenie; umiejętności psychospołeczne w pracy dietetyka, samoocena umiejętności psychospołecznych</li> </ul>	W1, W2, K1
W2	<b>Edukacja zdrowotna: podstawowe informacje:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Definicje edukacji zdrowotnej</li> <li>– Cele i oczekiwane efekty edukacji zdrowotnej</li> <li>– Obszary tematyczne edukacji zdrowotnej (w tym edukacja żywieniowa)</li> <li>– Formy edukacji zdrowotnej</li> <li>– Metodyka edukacji zdrowotnej</li> <li>– Rola i kompetencje osób prowadzących edukację zdrowotną</li> <li>– Kompetencje niezbędne do prowadzenia skutecznej edukacji zdrowotnej</li> </ul>	W1, W2, K1
W3	<b>Wprowadzenie do psychologii rozwojowej:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wiedza z psychologii rozwojowej jako podstawa oddziaływań edukacyjnych</li> <li>– Definicja pojęcia „rozwój osobniczy”</li> <li>– Czynniki rozwoju człowieka</li> <li>– Sfery rozwoju i ich wzajemny związek</li> <li>– Etapy w rozwoju osobniczym</li> </ul>	W3, K1
W4	<b>Rozwój psychiczny w okresie dzieciństwa i adolescencji:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Istota, mechanizmy i czynniki rozwoju psychicznego</li> <li>– Charakterystyka rozwoju w okresie niemowlęcym, poniemowlęcym, przedszkolnym, młodszym wieku szkolnym, adolescencji</li> </ul>	W3, K1
W5	<b>Funkcjonowanie ludzi w kolejnych okresach dorosłości;</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Periodyzacja okresu dorosłości</li> <li>– Zadania rozwojowe i napięcia: wyjaśnienie pojęć</li> <li>– Zadania rozwojowe i napięcia kolejnych okresów dorosłości (wczesnej, średniej i późnej)</li> </ul>	W3, K1
S1	<b>Edukacja żywieniowa: podstawowe informacje:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Potrzeba edukacji żywieniowej</li> <li>– Definicje i cele edukacji żywieniowej</li> <li>– Fazy edukacji żywieniowej</li> <li>– Adresaci edukacji żywieniowej</li> <li>– Czy termin „edukacja żywieniowa jest właściwy?</li> </ul>	W1, K1
S2	<b>Uczenie się:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Istota i znaczenie uczenia się</li> <li>– Uwarunkowania przebiegu i efektów procesu uczenia się</li> <li>– Koncepcja uczenia się przez doświadczanie: cykl uczenia się przez doświadczanie, typologia stylów uczenia się, samoocena stylu uczenia się</li> <li>– Uczenie się – podstawowe prawidłowości, implikacje dla praktyki: prawidłowości wynikające z badań prowadzonych w nurcie behawiorystycznym i poznawczym</li> </ul>	W4, U1
S3	<b>Metody nauczania-uczenia się:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Aktywne metody uczenia się: rodzaje, dobór, doświadczenia własne</li> <li>– Aktywizujące metody nauczania: rodzaje metod (podające i aktywizujące), zasady doboru, charakterystyka wybranych aktywizujących metod i technik nauczania-uczenia się, trudności w pracy metodami aktywizującymi; doświadczenia studentów związane z wykorzystaniem metod aktywizujących</li> </ul>	W4, K1

S4	<b>Edukacja żywieniowa dzieci w wieku przedszkolnym:</b> – Dziecko w wieku przedszkolnym: sposób myślenia małych dzieci o żywności i żywieniu, małe dzieci i znajomość produktów żywnościowych – Metody edukacji żywieniowej dzieci w wieku przedszkolnym	W5, K1
S5	<b>Edukacja żywieniowa starszych dzieci i młodzieży:</b> – Średnie dzieciństwo i adolescencja: rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny, myślenie, obawy i zachowania nastolatków związane z żywnością, żywieniem i zdrowiem, procesy poznawczo-motywacyjne i samoregulacja, wpływ rodziny – Metody edukacji żywieniowej starszych dzieci i młodzieży	W5, K1
S6	<b>Edukacja żywieniowa dorosłych:</b> – Charakterystyka uczących się dorosłych: etap życia i role, kohorty wiekowe – Metody edukacji żywieniowej dorosłych: nadawanie znaczenia uczeniu się	W5, K1
<b>Moduł 2 (W. Baltaza)</b>		
S7 (2h)	<b>Edukacja żywieniowa a media</b> – media jako nośnik informacji i wiedzy – problematyka żywności i żywienia w mediach – przykłady działania	W6, U3
S8 (2h)	<b>Rola edukacji żywieniowej w obalaniu mitów w żywieniu człowieka</b> – jak selekcjonować informacje (naukowe, pseudonaukowe) – najczęściej pojawiające się mity	W6, U3
S9, S10 (po 3h)	<b>Edukacja żywieniowa w praktyce – oczekiwania vs. rzeczywistość</b> – kampanie społeczne (cel, konstrukcja, adresaci, metody) – kampanie społeczne zachęcające do prawidłowego żywienia – przykłady zastosowań kampanii społecznych z rynku polskiego, ocena ich efektywności	W7, U4
S11, S12 (po 3h)	<b>Metodyka projektowania i wdrażania skutecznej kampanii społecznej</b> – idea, interesariusze, przekonanie partnerów do współpracy, przesłanie, cele, fakty, opracowanie zakresu działań, wdrożenie i pomiar rezultatów	W7, U5
S13, S14 (po 3h)	<b>Opracowanie kampanii społecznej</b> – projekt, symulacja wdrożenia, ewaluacja, pomiar rezultatów	W7, U5, K2
<b>Zajęcia prowadzone przez Zakład Żywienia Człowieka (L. Wronka: wykłady 6h, seminaria 20h)</b>		
W1	<b>Edukacja żywieniowa różnych grup – cechy wspólne i różnice.</b> – Kształtowanie i zmiana zachowań żywieniowych u dzieci. – Zmiana zachowań żywieniowych u dorosłych.	W8
W2	<b>Programy edukacji żywieniowej</b> – Przykłady programów edukacji żywieniowej (ich konstrukcja, cele, adresaci, metody). – Rola programów edukacyjnych w zmianie zachowań żywieniowych.	W9
W3	<b>Źródła wiedzy żywieniowej konsumentów.</b> – Analiza źródeł wiedzy konsumentów związane z żywnością: internet, TV, reklama, prasa. – Omówienie najnowszych badań polskich i międzynarodowych o wyborze poszczególnych źródeł wiedzy na temat żywienia i zdrowia.	W10
S1 (2h)	<b>Organizacje i instytucje zajmujące się edukacją żywieniową na świecie i w Polsce</b> - przykłady instytucji i organizacji działających w tym obszarze (ich cele , działania)	
S2 (3h)	<b>Czynniki wpływające na zachowania żywieniowe.</b> – Omówienie uwarunkowań zachowań dotyczących wyboru żywności i sposobu żywienia. – Omówienie podstawowych czynników decydujących o sukcesie w zmianie zachowań żywieniowych poprzez dobór odpowiednich form i metod dokonywania zmian. – Omówienie różnic dotyczących nawyków, zwyczajów i zachowań żywieniowych.	W1, W10, U6, K2

S3 (3h)	<b>Kształtowanie i zmiana zachowań żywieniowych</b> u osób w wybranych sytuacjach: choroba (grupy ryzyka, osoby przewlekle chore), uprawianie sportu, ciąża i karmienie, wiek podeszły.	U7, K2
S4, S5 (każde sem 3h)	<b>Metodyka tworzenia programów edukacji żywieniowej.</b> – Wybór tematyki, cel, wybór metod i technik edukacyjnych, zasady ewaluacji. – Tworzenie scenariusza narzędzi edukacyjnych (aplikacji/gry edukacyjnej).	U8
S6, S7 (każde sem 3h)	<b>Przygotowanie materiałów edukacyjnych.</b> – Ogólne zasady przygotowywanie materiałów edukacyjnych, indywidualna ocena ilości przekazywanych informacji. – Nowe formy edukacji żywieniowej- internet, reklama i ich wpływ na pacjenta. – Analiza materiałów edukacyjnych typu ulotki, broszury	U8-9

## 6. LITERATURA

### Obowiązkowa

1. Contento I. (2018), *Edukacja żywieniowa*, WN PWN, Warszawa (fragmenty).
2. Jarosz M. (red. nauk.), *Praktyczny podręcznik dietetyki*, Ministerstwo Zdrowia, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2010 (fragmenty).
3. Gawęcki J. *Żywność człowieka podstawy nauki o żywieniu tom 1*. PWN. Warszawa 2017.
4. Ostrowska L. *Dietetyka. Kompendium*. PZWL. Warszawa 2020
5. Jarosz M. (red.) *Normy żywienia dla populacji Polski, IŻŻ 2017*, <https://ncez.pl/upload/normy-net-1.pdf>

### Uzupełniająca

1. Woynarowska B. (red.) (2017), *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka*, WN PWN, Warszawa.
2. Ledzińska M., Czerniawska E. (2011) *Psychologia nauczania ujęcie poznawcze*, WN PWN, Warszawa.
3. Jeżewska-Zychowicz M, *Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania*, Wydaw. SGGW, Warszawa, 2004.
4. Gromadzka-Ostrowska J., Włodarek D., Toeplitz Z., *Edukacja prozdrowotna*, Wydaw. SGGW, Warszawa, 2003.

## 7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIASIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
<b>Zakład Zdrowia Publicznego</b>		
<b>Moduł 1</b>		
W1–W5 U1–U2, K1	Quizy zaliczeniowe do kolejnych materiałów e-learningowych	100% punktów
	Egzamin (pytania otwarte punktowane lub test)	60% punktów
<b>Moduł 2</b>		
W6-W7 U3-U5, K2	Egzamin (pytania otwarte punktowane lub test)	60% punktów
<b>Zakład Żywienia Człowieka</b>		
W8-W10 U6–U9, K2	Zadania na zaliczenie	Uzyskanie co najmniej 90%
	Egzamin (test)	Uzyskanie co najmniej 60%

## 8. INFORMACJE DODATKOWE

Egzamin składa się z trzech części. Ocena końcowa jest średnią z trzech ocen. Sposób przeliczenia punktów na ocenę:

2,0 (ndst)	poniżej 60% pkt
3,0 (dost.)	60–68% pkt
3,5 (ddb)	69–74% pkt
4,0 (db)	75–83% pkt
4,5 (pdb)	84–89% pkt
5,0 (bdb)	90–100% pkt