

**SYLABUS**

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2023/2024-2026/2027

(skrajne daty)

Rok akademicki 2025/2026

**1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Nazwa przedmiotu	<b>Alternatywne żywienie</b>
Kod przedmiotu*	
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Wydział Technologiczno-Przyrodniczy
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Wydział Technologiczno-Przyrodniczy Katedra Ogólnej Technologii Żywności i Żywienia Człowieka
Kierunek studiów	Technologii Żywności i Żywienia Człowieka
Poziom studiów	pierwszy stopień
Profil	ogólnoakademicki
Forma studiów	stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	rok III, semestr 6
Rodzaj przedmiotu	specjalnościowy/Żywienie człowieka
Język wykładowy	j. polski
Koordinator	dr inż. Natalia Żurek
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	dr inż. Natalia Żurek

\* -opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

**1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS**

Semestr (nr)	Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?)	Liczba pkt. ECTS
6	15			15					2

**1.2. Sposób realizacji zajęć**

X zajęcia w formie tradycyjnej

X zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

**1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)****2. WYMAGANIA WSTĘPNE**

Przedmioty: Żywienie człowieka, Praktyczne aspekty żywienia człowieka

### 3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

#### 3.1 Cele przedmiotu

C <sub>1</sub>	Uzyskanie przez studentów zaawansowanej wiedzy dotyczącej zapotrzebowania energetycznego i na składniki pokarmowe różnych grup populacji.
C <sub>2</sub>	Przekazanie studentom wiedzy na temat podstawowych diet leczniczych oraz alternatywnych i ich zastosowania w dieto profilaktyce i dieto terapii wybranych stanów chorobowych.
C <sub>3</sub>	Nabycie przez studentów umiejętności planowania dietoterapii.

#### 3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych <sup>1</sup>
EK_01	Student posiada ugruntowaną wiedzę na temat zapotrzebowania organizmu na energię i składniki odżywcze. Zna zasady racjonalnego żywienia osób o szczególnych wymaganiach dietetycznych i potrzeby żywieniowe osób chorych.	K_Wo8
EK_02	umie planować i organizować pracę indywidualną i grupową w celu zaplanowania dietoterapii i ułożenia zbilansowanej diety. Potrafi postawić diagnozę żywieniową i poprawnie sformułować wnioski.	K_Uo5
EK_03	jest świadomy istotności znajomości zasad racjonalnego żywienia ze względu na wysokie zainteresowanie społeczne żywieniem alternatywnym.	K_Ko3

#### 3.3 Treści programowe

##### A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne
Diety alternatywne jako element dietoprofilaktyki
Wegetarianizm – charakterystyka, podział, zalety, ryzyko niedoborów
Diety niskowęglowodanowe, wysokobiałkowe, wysokotłuszczowe
Systemy dietetyczne w Polsce i na świecie, zasady planowania i monitorowania sposobu żywienia ludzi chorych
Zalecenia i standardy żywieniowe dla osób z chorobami układu pokarmowego i krwionośnego
Zalecenia i standardy żywieniowe dla osób z chorobami nerek i pozostałych organów układu wydalniczego
Postępowanie żywieniowe w przypadku osób o wysokiej aktywności fizycznej
Interakcje leków z żywnością

<sup>1</sup> W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela.

## B. Problematyka laboratoriów

Treści merytoryczne
Ustalanie zapotrzebowania na energię osób zdrowych i chorych
Przeprowadzanie wywiadu żywieniowego oraz formułowanie zaleceń dietetycznych dla pacjenta, z uwzględnieniem stanu zdrowia, stylu życia oraz indywidualnych potrzeb żywieniowych
Zasady komponowania jadłospisów dietetycznych oraz konstruowania racji pokarmowych
Praktyczna realizacja zaleceń dietetycznych w wybranych jednostkach chorobowych, obejmująca: modyfikacje zawartości energii oraz proporcji makro- i mikroskładników pokarmowych, dobór zalecanych produktów, wybór odpowiedniej techniki kulinarnej, modyfikacje konsystencji
Praktyczne aspekty planowania racji pokarmowych dla osób aktywnych fizycznie
Układanie jadłospisu dla diet wegetariańskich i ocena jego wartości odżywczej

### 3.4 Metody dydaktyczne

Wykład z prezentacją multimedialną, metody kształcenia na odległość.

Ćwiczenia: praca w grupach, dyskusja.

## 4. METODY I KRYTERIA OCENY

### 4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów uczenia się (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
EK_01	KOLOKWIMUM, SPRAWOZDANIE	Ćw.
EK_02	SPRAWOZDANIE, OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	Ćw.
EK_03	KOLOKWIMUM, OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	w, ćw.

### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Pisemne zaliczenie wykładów na podstawie odpowiedzi udzielonych na pytania: 91-100% prawidłowych odpowiedzi - bdb, 81-90% - db plus, 71-80% - db, 61-70% - dst plus, 51-60% - dst. Zaliczenie ćwiczeń: średnia ocena z kolokwium (sprawdzenie wiedzy), ze sprawozdań (umiejętności) i oceny umiejętności pracy w grupie (kompetencje społeczne). Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów uczenia się.
---

## 5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny z harmonogramu studiów	30/1,2
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego	udział w konsultacjach 2/0,08

(udział w konsultacjach, egzaminie)	
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	przygotowanie do zajęć 10/0,4 przygotowanie do zaliczenia 8/0,32
SUMA GODZIN	50
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	2

\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.

## 6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	-
zasady i formy odbywania praktyk	-

## 7. LITERATURA

<p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gawęcki J., Roszkowski W. Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne. PWN, Warszawa 2011.</li> <li>Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa 2015.</li> <li>Grzymiślawski M., Gawęcki J. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. PWN, Warszawa 2010.</li> </ol>
<p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Peckenpaugh N.J. <i>Podstawy żywienia i dietoterapia</i>. Red. Wydania I polskiego Gajewska, Elsevier Urban &amp; Partner, Wrocław 2010.</li> <li>Biesalski H. K., Grimm P. <i>Żywnienie. Atlas i podręcznik</i>. Elsevier Urban &amp; Partner, Wrocław 2012.</li> <li>Bawa S., Gajewska D., Kozłowska L., i in. <i>Dietoterapia I</i>. Wyd. SGGW, Warszawa 2009.</li> <li>Wieczorek-Chetmińska Z. <i>Nowoczesna dietetyczna książka kucharska</i>. PZWL, Warszawa 2014.</li> <li>Dzieniażewski J., Jarosz M. <i>Uważaj, co jesz, gdy zażywasz leki</i>. PZWL, Warszawa 2007.</li> <li>Rolf K. i in. <i>Występowanie zespołu słabości i ryzyka żywieniowego wśród osób starszych korzystających z dziennych domów seniora, Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 2020, 27, 1(122), 137-147.</i></li> <li>Rolf K. i in. <i>Wpływ spożycia wybranych warzyw i owoców na rozwój chorób układu krążenia, Nauka o Żywieniu Człowieka – osiągnięcia i wyzwania, monografia, Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2013, 457-466.</i></li> </ol>

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej