

**SYLABUS**

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2023-2026

(skrajne daty)

Rok akademicki 2025/2026

**1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Nazwa przedmiotu	Diety roślinne i alternatywne
Kod przedmiotu*	
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Medycznych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Nauk o Zdrowiu, Zakład Dietetyki
Kierunek studiów	Dietetyka
Poziom studiów	I stopnia
Profil	Ogólnoakademicki
Forma studiów	Niestacjonarne
Rok i semestr/y studiów	Rok III; semestr V
Rodzaj przedmiotu	Kierunkowy
Język wykładowy	Polski
Koordinator	dr n. o zdr. Aneta Sokal
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	dr n. o zdr. Aneta Sokal

\* -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
V	6	10							1

**1.2. Sposób realizacji zajęć**

- zajęcia w formie tradycyjnej  
 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**

brak

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

### 3.1 Cele przedmiotu

C1	Poznanie założeń i podziału diet wegetariańskich.
C2	Kształtowanie umiejętności odpowiedniego bilansowania posiłków, układania jadłospisów oraz tworzenia zaleceń żywieniowych dla pacjentów stosujących diety wegetariańskie.
C3	Poznanie korzyści i potencjalnych zagrożeń związanych ze stosowaniem diet roślinnych.
C4	Wypracowanie nawyku aktualizowania wiedzy w oparciu o piśmiennictwo naukowe

### 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	Ma wiedzę na temat właściwego bilansowania posiłków oraz z zakresu układania jadłospisów wegetariańskich.	K_Wo7
EK_02	Ocenia diety wegetariańskie i alternatywne.	K_Wo7
EK_03	Potrafi bilansować diety wegetariańskie.	K_Uo3
EK_04	Potrafi zaplanować właściwą edukację żywieniową dla pacjentów stosujących diety roślinne.	K_Uo3
EK_05	Jest gotów do planowania i współdziałania w procesie badawczym.	K_Ko7

### 3.3 Treści programowe

#### A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne
Założenia i podział diet wegetariańskich.
Korzyści oraz potencjalne zagrożenia (trudności) związane ze stosowaniem diet roślinnych.
Makroskładniki. Bilansowanie diet wegetariańskich. Zasady układania jadłospisów.
Składniki mineralne i witaminy w planowaniu diet roślinnych.
Diety wegetariańskie w praktyce.

#### B. Problematyka ćwiczeń, konwersatoriów, laboratoriów, zajęć praktycznych

Treści merytoryczne
Zalecenia żywieniowe dla pacjentów stosujących diety wegetariańskie.
Bilansowanie posiłków dla pacjentów stosujących diety roślinne.
Analiza aktualnych badań naukowych na temat diet roślinnych.
Alternatywne diety roślinne. Założenia, korzyści oraz zagrożenia związane z ich stosowaniem.

### 3.4 Metody dydaktyczne

<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.

Wykład: wykład konwersatoryjny z prezentacją multimedialną

Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, metoda projektów (praktyczny), praca w grupach (rozwiązywanie zadań, 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	ZALICZENIE PISEMNE, OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	W
EK_02	ZALICZENIE PISEMNE, OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	W
EK_03	PROJEKT, OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	ĆW.
EK_04	PROJEKT, OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	ĆW.
EK_05	OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	ĆW.

##### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

###### Kryteria oceniania:

###### Ćwiczenia:

1. pełne uczestnictwo i aktywności studenta w czasie zajęć,
2. ocena przygotowania do zajęć,
3. dyskusja w czasie zajęć,
4. sprawdzanie wiedzy w czasie zajęć,
5. analiza literatury fachowej
6. przygotowanie prezentacji multimedialnej
7. analiza przypadku
8. zaliczenie pisemne

###### Metody weryfikacji efektów kształcenia w zakresie umiejętności:

###### Ocena umiejętności

- 5.0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest dobrze przygotowany, bardzo dobrze zna żywienie w różnych jednostkach chorobach.
- 4.5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, dobrze zna żywienie w różnych jednostkach chorobach.
- 4.0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest poprawiany, dobrze zna choroby układu sercowo-naczyniowego i dobiera odpowiednie zalecenia żywieniowe.
- 3.5 – student uczestniczy w zajęciach, jego zakres przygotowania nie pozwala na całościowe przedstawienie omawianego problemu, dostatecznie zna żywienie w różnych jednostkach chorobach, często jest poprawiany.
- 3.0 – student uczestniczy w zajęciach, dostatecznie zna żywienie w różnych jednostkach

chorobach, jednak często popełnia błędy.

2.0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wypowiedzi są niepoprawne merytorycznie, nie zna żywienia w różnych jednostkach chorobach, często jest poprawiany.

Ocena wiedzy:

Kolokwium pisemne

- pytania jednokrotnego wyboru
- pytania otwarte

5.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 93%-100%

4.5 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 85%-92%

4.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 77%-84%

3.5 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 69%-76%

3.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 60%-68%

2.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia poniżej 60%

Metody weryfikacji efektów kształcenia w zakresie kompetencji społecznych:

K\_Ko7 – STUDENT BIERNIE UCZESTNICZY W PROCESIE BADAWCZYM. JEST CZŁONKIEM ZESPOŁU LUB GRUPY BADAWCZEJ. AKTYWNI ANGAŻUJE SIĘ W OPRACOWYWANIE BADAŃ INDYWIDUALNYCH LUB GRUPOWYCH.

## 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	16
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	14
SUMA GODZIN	30
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	<b>1</b>

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

## 6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	<b>NIE DOTYCZY</b>
zasady i formy odbywania praktyk	<b>NIE DOTYCZY</b>

## 7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Aktualne badania naukowe
2. Kibil I, Cynkier B. Wege : dieta roślinna w praktyce / Iwona Kibil ; [redaktor merytoryczny: Beata Cynkier. PZW2023

Literatura uzupełniająca:

1. Payne A., Barker H. Dietetyka i żywienie kliniczne. Elsevier Urban & Partner 2010, Wrocław 2013
2. Kibil I: Wege rodzina. pod red. Danuty Gajewskiej. Pzwl 2019

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej