

**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   | Stacjonarne                               |
| 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            | 10    | 15  |       |      |      |    |        |               | 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**

|  |
|--|
| Podstawowa wiedzy z zakresu fizjologii żywienia, żywienia człowieka, żywienia klinicznego. |
|--|

### 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_W07  |
| EK_02                  | Ocenia diety wegetariańskie i alternatywne.   | K_W07  |
| EK_03                  | Potrafi bilansować diety wegetariańskie.  | K_U03  |
| EK_04                  | Potrafi zaplanować właściwą edukację żywieniową dla pacjentów stosujących diety roślinne.                 | K_U03  |
| EK_05                  | Jest gotów do planowania i współdziałania w procesie badawczym.   | K_K07  |

#### 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<br>(np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny,<br>projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć<br>dydaktycznych<br>(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\_K07 – STUDENT BIERNIE UCZESTNICZY W PROCESIE BADAWCZYM. JEST CZŁONKIEM ZESPOŁU LUB GRUPY BADAWCZEJ. AKTYWNIENIE ANGAŻUJE SIĘ W OPRAWOWYWANIE 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  | 25 godz. (10 godz. W, 15 godz. Ćw)                |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)                             |   |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 5   |
| 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