



Dietetyka

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2025/2026
Wydział	Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Położnictwo
Dyscyplina wiodąca	Nauki w zakresie podstaw opieki położniczej
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	I stopnia
Forma studiów	Stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Zaliczenie
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Dietetyki Klinicznej (NZV), ul. Ciołka 27, Warszawa Zakład Biologii Medycznej (NZI), ul. Litewska 14/16, Warszawa
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Dr hab. n. med. i n. o zdr. Agnieszka Bzikowska-Jura Dr hab. n. o zdr. Gabriela Olędzka
Koordinator przedmiotu	Dr hab. n. med. i n. o zdr. Agnieszka Bzikowska-Jura
Osoba odpowiedzialna za sylabus)	Dr hab. n. med. i n. o zdr. Agnieszka Bzikowska-Jura abzikowska@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	Dr hab. n. med. i n. o zdr. Agnieszka Bzikowska-Jura (NZV) Dr n. med. i n. o zdr. Justyna Jurczewska (NZI) Mgr Aleksandra Kajdas (NZV)

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	II rok, 4 semestr	Liczba punktów ECTS	2.00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ	Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS	
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)	30	1,2	
seminarium (S)	10	0,4	
ćwiczenia (C)			
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	10	0,4	

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Zapoznanie studenta z zasadami racjonalnego żywienia oraz klasyfikacją diet i ich zastosowaniem.
C2	Zapoznanie studenta z zasadami żywienia w chorobach ginekologicznych oraz ciąży fizjologicznej i okresie laktacji.
C3	Zapoznanie studenta z zasadami prawidłowego postępowania żywieniowego w wybranych patologich ciąży.
C4	Zapoznanie studenta z zasadami oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia oraz żywienia niemowląt i dzieci w wieku poniemowlęcym.
C5	Zapoznanie studenta z podstawami żywienia do- i pozajelitowego.

4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się	Efekty w zakresie (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)
Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:	
CW18	Zapotrzebowanie na energię, składniki odżywcze i wodę u człowieka zdrowego i chorego w różnym wieku i stanie zdrowia
CW19	Zasady żywienia osób zdrowych i chorych w różnym wieku oraz żywienia dojelitowego i pozajelitowego.

CW20	Zasady żywienia kobiety w różnych okresach jej życia i różnym stanie zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem okresu ciąży oraz zasady żywienia noworodków i niemowląt.
CW21	Zasady leczenia dietetycznego oraz powikłania dietoterapii.
CW22	Środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego.

Umiejętności – Absolwent potrafi:

CU41	Oceń stan odżywienia i sposób żywienia, prowadzić poradnictwo w zakresie żywienia zdrowych i chorych dzieci i dorosłych, w szczególności kobiet w różnych okresach ich życia i różnym stanie zdrowia.
CU42	Stosować diety terapeutyczne w wybranych chorobach, nadzorować odrębności żywienia zbiorowego i rozpoznawać powikłania dietoterapii.
CU43	Planować podstawowe diety pod względem ilościowym i jakościowym, w tym zalecenia żywieniowe dla kobiety w okresie ciąży i karmienia piersią.
CU44	Dobierać środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego i wystawiać na nie recepty w ramach realizacji zleceń lekarskich oraz udzielać informacji na temat ich stosowania.

5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
--------------------------	-------------------

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

W1	Źródła składników pokarmowych. Zna nazewnictwo diet szpitalnych oraz produkty wskazane i przeciwwskazane w różnych jednostkach chorobowych.
W2	Problemy żywieniowe pacjentki w okresie ciąży i laktacji, a także niemowląt i małych dzieci.
W3	Zasady żywienia kobiet w ciąży powikłanej wybranymi chorobami.
W4	Zasady żywienia i suplementacji diety kobiet w ciąży, okresie laktacji, niemowląt i dzieci w wieku poniemowlęcym.

Umiejętności – Absolwent potrafi:

U1	Określić rodzaj produktów, potraw i technik kulinarnych dozwolonych i przeciwwskazanych w różnych jednostkach chorobowych w czasie ciąży, laktacji i w dziecie niemowląt.
----	---

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

K1	Zasięgania opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu.
K2	Dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.

6. ZAJĘCIA		
Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Wykłady		
Wykład 1 (3 h)	Metody oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia osób dorosłych. Planowanie żywienia dla osób dorosłych, pojęcie podstawowej i całkowitej przemiany materii, ocena wydatku energetycznego. <i>Mgr Aleksandra Kajdas</i>	CW18, W1, CU41
Wykład 2 (3 h)	Zasady racjonalnego żywienia osób dorosłych. Wartość energetyczna diety, charakterystyka makro- i mikroskładników odżywczych i ich znaczenie w żywieniu osób dorosłych. Źródła składników pokarmowych, normy żywienia dla populacji Polski. Rola wody w organizmie człowieka. Gospodarka wodno-elektrolitowa i kwasowo-zasadowa organizmu. <i>Mgr Aleksandra Kajdas</i>	
Wykład 3 (3 h)	Dieta i inne elementy stylu życia a płodność kobiet. Rola diety w profilaktyce i leczeniu chorób związanych z zaburzeniami płodności (endometrioza, zespół policystycznych jajników). <i>Dr hab. Agnieszka Bzikowska-Jura</i>	CW19, CW20, CW21, W1, CU42
Wykład 4 (2 h)	Znaczenie prawidłowego sposobu żywienia i stanu odżywienia w wybranych chorobach onkologicznych kobiet. <i>Dr Justyna Jurczewska</i>	
Wykład 5 (2 h)	Zasady żywienia kobiet w ciąży fizjologicznej: zapotrzebowanie na składniki pokarmowe, rola i źródła pokarmowe składników ważnych dla przebiegu ciąży i rozwoju płodu, zasady suplementacji diety kobiet ciężarnych. <i>Dr hab. Agnieszka Bzikowska-Jura</i>	CW19, CW20, CW21, CU42, CU43, U1, W1, W2, W3, W4
Wykład 6 (2 h)	Zasady żywienia kobiet ciężarnych z zaburzeniami odżywiania/ zaburzeniami stanu odżywienia (niedobór masy ciała, pregoreksja, otyłość). Zasady żywienia kobiet ciężarnych na dietach roślinnych. <i>Dr hab. Agnieszka Bzikowska-Jura</i>	
Wykład 7 (2 h)	Postępowanie dietetyczne w dolegliwościach typowych dla okresu ciąży (awersja, nienasycenie, nudności, wymioty, zgaga, zaparcia). <i>Dr Justyna Jurczewska</i>	CW19, CW20, CW21, CU42, CU43, U1, W1, W2, W3, W4
Wykład 8 (2 h)	Wewnątrztrętrowa cholestaza ciężarnych – charakterystyka jednostki chorobowej i rekomendacje w zakresie żywienia. <i>Dr Justyna Jurczewska</i>	
Wykład 9 (2 h)	Zasady żywienia kobiety ciężarnej z cukrzycą (GDM i PGDM). <i>Dr Justyna Jurczewska</i>	
Wykład 10 (2 h)	Żywienie kliniczne a ciąża i/lub karmienie piersią. <i>Dr Justyna Jurczewska</i>	
Wykład 11 (2 h)	Zasady żywienia kobiet w okresie laktacji. Czynniki wpływające na skład pokarmu kobiecego. <i>Dr hab. Agnieszka Bzikowska-Jura</i>	
Wykład 12 (2 h)	Funkcjonowanie Banków Mleka Kobiecego w Polsce. <i>Dr hab. Agnieszka Bzikowska-Jura</i>	CW19, CW20, CW21, CW22, CU41, CU44

Wykład 13 (3 h)	Żywienie dzieci w wieku niemowlęcym i poniemowlęcym <i>Mgr Aleksandra Kajdas</i>	CW20, CW22, CU43, CU44
Seminaria		
Seminarium 1	Zasady żywienia kobiet w okresie poporodowym i w czasie laktacji. Czy dieta lekkostrawna jest konieczna? <i>Dr Justyna Jurczewska</i>	CU41, CU43, W1, W2, U1, K1, K5
Seminarium 2	Planowanie żywienia dla kobiet na różnych etapach życia. <i>Dr Justyna Jurczewska</i>	CU41, CU42, CU43, K1, K5
Seminarium 3	Suplementy diety dla kobiet ciężarnych i karmiących piersią – analiza rynku. <i>Dr Justyna Jurczewska</i>	CU43, CU44, K1

7. LITERATURA

Obowiązkowa

- Ciborowska H., Ciborowski A.: Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2021
- Gawęcki J. (red.): Żywienie człowieka t.1-3. PWN, 2022
- Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red): Normy żywienia dla populacji polskiej i ich zastosowanie; dostęp on-line: https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy_zywienia_2020web-1.pdf
- Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL, Warszawa 2017
- Szajewska H. (red.): Żywienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży. MP. Kraków 2017
- Szostak-Węgierek D. (red.): Żywienie w czasie ciąży i karmienia piersią. PZWL 2021
- Stanowisko Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników w zakresie suplementacji aktywnych folianów, choliny i witamin B6 i B12 w okresie przedkoncepcyjnym, ciąży i porodu.
Dostęp online: <https://www.ptgin.pl/sites/scm/files/2024-03/Foliany%20-%20Stanowisko%20Ekspertów%20PTGiP%20-%20final.pdf>
- Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych. Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2020. Via Medica.
- Żywienie noworodków i niemowląt w sytuacjach kryzysowych – komentarz polskiej Grupy Ekspertów do wybranych Wytycznych operacyjnych dotyczących żywienia niemowląt i małych dzieci w sytuacjach kryzysowych. Dostęp online: <https://www.standardy.pl/artykuly/id/1874>
- Zasady związane z dawstwem mleka ludzkiego i kryteria rekrutacji dawczyń – stanowisko ekspertów w świetle wyników najnowszych badań. Dostęp online: <https://standardy.pl/artykuly/id/2085>

Uzupełniająca

1. Czasopismo Standardy Medyczne/Pediatra

- Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji – aktualizacja. Dostęp on-line: <https://www.standardy.pl/artykuly/id/1951>
- Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Dostęp on-line: https://ptghzd.pl/cm/uploads/2021/04/smp_01_2021_zasady_zywienia_zdrowych_niemowlat.pdf

8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
CW19, CW20, CW21, CW22, CU41, CU42, CU43, CU44, W1, W2, W3, W4, U1	<i>Pole definiuje metody wykorzystywane do oceniania studentów, np. kartkówka, kolokwium, raport z ćwiczeń itp.</i>	<i>Np. próg zaliczeniowy</i>

	<p>Przedmiot kończy się zaliczeniem, które odbywa się w formie zdalnej.</p> <p>Kryteria oceniania są następujące: 60 – 71,9% - dostateczny (3,0) 72 – 78,9% - dość dobry (3,5) 79 – 85,9% - dobry (4,0) 86 – 92,9% - ponad dobry (4,5) 93 – 100% - bardzo dobry (5,0)</p> <p>Zasady ogólne:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Warunkiem przystąpienia do zaliczenia końcowego jest obecność na wszystkich zajęciach seminaryjnych. 2. Każda nieobecność musi zostać usprawiedliwiona (do 2 tygodni od dnia zajęć, na których student/studentka był/-a nieobecny/-a). 3. Preferowaną formę odrobienia zajęć należy ustalić z prowadzącym zajęcia. 5. Nieobecność na powyżej 50% zajęć skutkuje niezaliczeniem przedmiotu. 6. Zgodnie z regulaminem możliwe są 3 podejścia do zaliczenia: pierwszy termin, zaliczenie poprawkowe i zaliczenie komisyjne. 7. Kontakt w dodatkowych sprawach studenckich i organizacyjnych: abzikowska@wum.edu.pl 	60%
--	---	-----

9. INFORMACJE DODATKOWE

Zajęcia odbywają się według planu zamieszczonego na stronie internetowej Zakładu Biologii Medycznej:
<https://biologiamedyczna.wum.edu.pl>

Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.

UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich