**Charakterystyka diet i suplementy diety***Characteristics of diets and dietary supplements*

|  |  |
| --- | --- |
| **Program studiów dla przedmiotu obowiązujący od cyklu kształcenia** | 2024/2025 |
| **Kierunek studiów** | **Dietetyka** |
| **Rok i semestr studiów** | Rok II/ Semestr III |
| **Poziom kształcenia** | Studia I stopnia |
| **Profil kształcenia na kierunku** | Praktyczny |
| **Moduł kształcenia dla przedmiotu** | Kierunkowy |
| **Nazwa specjalizacji**  (jeśli przedmiot specjalizacyjny) | - |
| **Status przedmiotu** | Do wyboru |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Liczba godzin** | | **ECTS** | **Forma zaliczenia** | **Waga** |
|  | **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** |  |  |  |
| Wykład | 30 | 16 | **3** | Egzamin | 50% |
| Ćwiczenia | 24 | 16 |  | Zaliczenie na ocenę | 50% |
| **Razem za zajęcia dydaktyczne** | **54** | **32** |  |  | |
| Praca własna studenta | 21 | 43 |  |  | |
| **Ogółem** | **75** | **75** |  |  | |

**Cele kształcenia dla przedmiotu**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Dostarczenie i poszerzenie wiedzy z zakresu rozpoznawania i znajomości zasad różnych diet stosowanych powszechnym żywieniu. |
|  | Dostarczenie wiedzy na temat podstawowych składników suplementów diety i ich interakcji z lekami. |
|  | Charakterystyka i oddziaływanie zdrowotne wybranych składników bioaktywnych zawartych w suplementach diety. |

**Efekty uczenia się**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **WIEDZA** | | | |
| **L.p.** | **Efekty przedmiotowe**  (Student zna i rozumie) | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Metody weryfikacji**  **efektów uczenia się** |
|  | Zna rodzaje i charakteryzuje różne diety stosowane w żywieniu ludzi zdrowych i chorych oraz diety alternatywne (niekonwencjonalne). | Diet\_WG01 Diet\_WG06  Diet\_WG08 Diet\_WG10  Diet\_WG11 | Egzamin pisemny Kolokwium pisemne |
|  | Zna regulacje prawne dotyczące produkcji, znakowania, wprowadzania na rynek i stosowania suplementów diety. Zna asortyment suplementów diety | Diet\_WG12 Diet\_WG18  Diet\_WK02 | Egzamin pisemny Kolokwium pisemne |
|  | Zna technologiczne uwarunkowanie produkcji suplementów diety w różnych formach. | Diet\_WG08 Diet\_WK03 | Aktywność na zajęciach |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **UMIEJĘTNOŚCI** | | | | |
| **L.p.** | **Efekty przedmiotowe**  (Student potrafi) | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Metody weryfikacji**  **efektów uczenia się** |
|  | Potrafi ocenić́ przydatność́ rożnych diet oraz suplementów diety w leczeniu i zapobieganiu otyłości, w chorobach nowotworowych, w żywieniu sportowców i osób o zwiększonym wysiłku fizycznym, w innych stanach fizjologicznych. | Diet\_UW02  Diet\_UW08 | Egzamin pisemny Kolokwium pisemne. Sprawozdanie z wykonania zadania. |
|  | Potrafi scharakteryzować́ interakcje suplementów diety oraz innych składników diet z lekami. | Diet\_UW02 | Egzamin pisemny Kolokwium pisemne. Sprawozdanie z wykonania zadania. |
|  | Potrafi formułować́ i oceniać́ prawidłowość́ deklarowanych oświadczeń́ żywieniowych i zdrowotnych dla suplementów diety. | Diet\_UW07  Diet\_UW10 | Aktywność na zajęciach  Sprawozdanie z wykonania zadania. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** | | | |
| **L.p.** | **Efekty przedmiotowe**  (Student jest gotów do) | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Metody weryfikacji**  **efektów uczenia się** |
|  | Jest świadomy i gotów do kontynuacji nauki przez cale życie zawodowe dietetyka w celu stałego uaktualniania wiedzy i umiejętności zawodowych. | Diet\_KK01  Diet\_KK02 | Aktywność na zajęciach dyskusje w trakcie wykładów i ćwiczeń obserwacja studenta podczas wypowiedzi na dany temat |

**Treści kształcenia**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Treść kształcenia (tematyka zajęć)** | **Liczba godzin** | | | |
| **Wykład** | | **Ćwiczenia** | |
| **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** | **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** |
|  | Wiadomości wprowadzające – różnorodność diet stosowanych w żywieniu człowieka zdrowego i chorego. Podstawowe składniki diet - zalecane i niewskazane kombinacje składników. | 2 | 2 |  |  |
|  | Diety niekonwencjonalne (alternatywne): o niskim indeksie glikemicznym, jednoskładnikowe (owocowo-warzywna, kopenhaska), rozdzielne (Dieta Montignaca, Dieta Diamondów, Dieta Haya), głodówka, odchudzające, wegetariańska, bezglutenowa), diety pudełkowe, spersonalizowane, zgodna z grupą krwi, śródziemnomorska, itp. | 8 | 6 |  |  |
|  | Suplementy diety – definicje, podział, przepisy prawne w zakresie produkcji, znakowania i wprowadzania na rynek. Oświadczenia żywieniowe, zdrowotne i technologiczne dla suplementów diety. | 4 | 2 |  |  |
|  | Technologiczne uwarunkowania produkcji suplementów diety w różnych formach (tabletki, kapsułki, drażetki, syropy, proszki, granulaty, ampułki, toniki). | 6 | 2 |  |  |
|  | Składniki suplementów diety – substancje czynne (bioaktywne o różnym przeznaczeniu: np. witaminy, składniki mineralne, beta glukan, lecytyna, pro i probiotyki) oraz substancje pomocnicze i inne dodatki do żywności. Suplementy diety olejowe. | 6 | 2 |  |  |
|  | Suplementy diety dla sportowców (a) suplementy białkowe, (b) suplementy węglowodanowe, (c) gainery, (d) aminokwasy, (e) suplementy przed i potreningowe, (f) kreatyny i HMB, (g) preparaty witaminowe i mikroelementy, (h) ergogeniki. | 4 | 2 |  |  |
|  | Charakterystyka asortymentu, wartości odżywczej i przydatności dietetycznej suplementów diety stosowanych podczas odchudzania (substancje ziołowe, środki przeczyszczające, moczopędne, inne substancje). Suplementy diety olejowe. |  |  | 6 | 3 |
|  | Analiza składu (rodzaj składników podstawowych, substancji czynnych i substancji pomocniczych) suplementów diety przeznaczonych do stosowania w wybranym przeznaczeniu żywieniowym, ale dostępnych w różnych formach. |  |  | 6 | 5 |
|  | Analiza stosowania substancji bioaktywnych (rodzaj, ilość, forma, warunki spożycia) przeznaczonych do stosowania w żywieniu sportowców wybranej dyscypliny sportowej. |  |  | 6 | 5 |
|  | Wiadomości wprowadzające – różnorodność diet stosowanych w żywieniu człowieka zdrowego i chorego. Podstawowe składniki diet - zalecane i niewskazane kombinacje składników. |  |  | 6 | 3 |
|  | **Razem** | **30** | **16** | **24** | **16** |

**Metody kształcenia**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Metody kształcenia** |
| **Wykład** | Wykład informacyjny i/lub problemowy z prezentacją multimedialną  Analiza przypadków i przykładów |
| **Ćwiczenia** | Wykład konwersatoryjny  Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia zespołowe, ćwiczenia laboratoryjne  Projektowanie, programowanie, symulacje |

**Warunki zaliczenia**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sposób zaliczenia** | **Wagi (%)** | |
| **Wykład** | **Ćwiczenia** |
| Egzamin pisemny | 100 |  |
| Kolokwium |  | X |
| Wykonanie zadań / ćwiczeń / projektu poza zajęciami |  | X |
| Aktywność na zajęciach (obecność) |  | X |
| **Razem** | **100%** | **100%** |

**Rozliczenie pracy własnej studenta**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Czynności w ramach pracy własnej** | **Szacowana liczba godzin** | |
| **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** |
|  | Wykonanie ćwiczeń lub zadań po zajęciach (jako utrwalenie lub rozszerzenie treści z odbytych zajęć) | 4 | 8 |
|  | Realizacja zadania projektowego poza zajęciami | 4 | 8 |
|  | Obowiązkowe zapoznanie się z innymi materiałami lub treściami (np. materiałami audio, wideo, aktami prawnymi, dokumentacją, itp.) | 4 | 7 |
|  | Przygotowanie do kolokwium | 4 | 10 |
|  | Przygotowanie do egzaminu | 5 | 10 |
|  | **Razem** | **21** | **43** |

**Literatura obowiązkowa**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Świderski F. (red). Żywność́ wygodna i funkcjonalna. WNT, 2006 r. lub późniejsze wydania |
|  | Wawer I. Suplementy diety. 2016 |
|  | Jarosz M. Suplementy diety a zdrowie 2011 |

**Literatura uzupełniająca**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Bioactive Compounds in Health and Disease: Perspectives for Functional Foods and Nutraceuticals. 2021–. Bioactive Compounds in Health and Disease. Accessed July 2025. https://www.ffhdj.com/index.php/BioactiveCompounds. |
|  | Wildman, Robert E. C., ed. *Handbook of Nutraceuticals and Functional Foods*. 2nd ed. Boca Raton, FL: CRC Press, 2020. |

**Inne materiały dydaktyczne**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Materiały przekazywane przez prowadzącego |
|  | Oficjalna strona internetowa GIS i EFSA |