



UNIWERSYTET
Andrzeja Frycza Modrzewskiego
w Krakowie

Collegium Medicum
Wydział Nauk o Zdrowiu

KARTA PRZEDMIOTU
Nazwa kierunku: Kierunek Pielęgniarstwo
Poziom: Studia pierwszego stopnia
Forma: Studia stacjonarne
Od roku akademickiego : 2025/2026
Język studiów: polski

DIETETYKA	
NAZWA PRZEDMIOTU	DIETETYKA
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1
JĘZYK WYKŁADOWY	POLSKI
PROWADZĄCY	dr Magdalena Stachura
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	dr Magdalena Stachura
LICZBA GODZIN	
WYKŁADY suma	10
WYKŁADY – on-line	10
KONWERSATORIA	10
ĆWICZENIA	-
ZAJĘCIA W WARUNKACH SYMULOWANYCH	-
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	-
PRACA WŁASNA STUDENTA (pod kierunkiem)	10
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1	Uzyskanie podstawowej wiedzy z zakresu profilaktyki żywieniowej oraz zasad prawidłowego żywienia człowieka zdrowego i chorego w różnym wieku.

DIETETYKA

CEL 2	Uzyskanie wiedzy i umiejętności w zakresie oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia człowieka oraz planowania i modyfikowania sposobu żywienia w celu korygowania nieprawidłowych nawyków żywieniowych, z uwzględnieniem parametrów antropometrycznych, badań fizykalnych, poziomu aktywności fizycznej i stanu zdrowia pacjenta.
CEL 3	Kształtowanie postawy odpowiedzialności i zaangażowania w zakresie promocji zdrowego stylu życia oraz edukacji pacjenta i jego rodziny w obszarze prawidłowego żywienia, profilaktyki chorób dietozależnych i wspierania modyfikacji niekorzystnych nawyków żywieniowych.

EFEKTY UCZENIA SIĘ

SYMBOL EFEKTU	TREŚĆ EFEKTU MATRYCA
C.W.23	Zna i rozumie zapotrzebowanie na energię, składniki odżywcze i wodę u człowieka zdrowego oraz chorego w różnym wieku i stanie zdrowia;
C.W.24	Zna i rozumie zasady żywienia osób zdrowych i chorych w różnym wieku, żywienia dojelitowego i pozajelitowego oraz podstawy edukacji żywieniowej;
C.W.25	Zna i rozumie klasyfikację i rodzaje diet;
C.W.26	Zna i rozumie zasady oceny stanu odżywienia oraz przyczyny i rodzaje niedożywienia;
C.W.27	Zna i rozumie podstawy dietoterapii w najczęściej występujących chorobach dietozależnych u dzieci i dorosłych;
C.W.28	Zna i rozumie środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego;
C.U.35	Potrafi wystawiać zlecenia na środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego;
C.U.56	Potrafi oceniać stan odżywienia organizmu z wykorzystaniem metod antropometrycznych, biochemicznych i badania podmiotowego oraz prowadzić poradnictwo w zakresie żywienia;
C.U.57	Potrafi stosować i zlecać diety terapeutyczne;
C.U.58	Potrafi dobierać środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego i wystawiać na nie recepty w ramach realizacji zleceń lekarskich oraz udzielać informacji na temat ich stosowania;
K.S.7	Jest gotów dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.

WYMAGANIA WSTĘPNE

Student posiada podstawową wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem budowy i funkcji układu pokarmowego, umożliwiającą rozumienie procesów trawienia, wchłaniania i metabolizmu składników odżywczych.

TREŚCI PROGRAMOWE

SZCZEGÓŁOWY OPIS BLOKÓW TEMATYCZNYCH

DIETETYKA

WYKŁAD 1	Wprowadzenie do problematyki żywieniowej - Evidence - Based Nutrition (EBN). Prozdrowotny model żywienia. Zasady i normy żywienia osób zdrowych w zależności od wieku, stanu fizjologicznego i aktywności fizycznej - 3h	C.W.23, C.W.24
WYKŁAD 2	Ogólne zasady żywienia osób chorych. Klasyfikacja i charakterystyka wybranych diet - 3h.	C.W.24, C.W.25
WYKŁAD 3	Klasyfikacja i charakterystyka wybranych grup żywności z uwzględnieniem środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego. Zapotrzebowanie (ilościowe i jakościowe) organizmu człowieka na składniki odżywcze z uwzględnieniem konsekwencji ich niedoboru, jak i nadmiaru w diecie - 4h.	C.W.23, C.W.28
KONWERSATORIUM 1	Ocena stanu odżywienia organizmu człowieka z wykorzystaniem metod antropometrycznych, biochemicznych i badania podmiotowego. Ocena sposobu żywienia - 3h.	C.W.26, C.U.56
KONWERSATORIUM 2	Określanie zapotrzebowania ilościowego organizmu człowieka na energię, składniki odżywcze (białko, węglowodany, tłuszcze) oraz wodę z uwzględnieniem parametrów metrykalnych, fizykalnych i aktywności fizycznej oraz stanu odżywienia - 3h.	C.W.23, C.U.56
KONWERSATORIUM 3	Zasady planowania i oceniania jadłospisów. Układanie i ocena jadłospisów indywidualnych z uwzględnieniem parametrów metrykalnych, fizykalnych i aktywności fizycznej oraz stanu odżywienia. Znajomość i dobór środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego - wystawianie zlecenia i recept - 4h.	C.W.28, C.U.35, C.U.56, C.U.58
PRACA WŁASNA STUDENTA (pod kierunkiem)	Projekt - plakat: zalecenia żywieniowe dla pacjenta w odniesieniu do dowolnie wybranej choroby dietozależnej. Forma graficzna	C.W.24, C.W.25, C.W.27, C.W.28, C.U.56, C.U.57, C.U.58, K.S.7

METODY DYDAKTYCZNE

M1- wykład	<ul style="list-style-type: none"> • wykład informacyjny z elementami problemowymi, • prezentacja multimedialna, • analiza aktualnych rekomendacji i norm żywieniowych (EBN).
M2- konwersatorium	<ul style="list-style-type: none"> • dyskusja moderowana, • rozwiązywanie zadań i problemów klinicznych, • ćwiczenia projektowe w grupach (planowanie jadłospisów, obliczanie zapotrzebowania), • analiza przypadków (case study).

DIETETYKA

M3-PWS

- samokształcenie z wykorzystaniem piśmiennictwa naukowego,
- przygotowanie projektu edukacyjnego (plakat) w formie graficznej,
- wyszukiwanie i analiza źródeł w oparciu o Evidence-Based Nutrition.

NAKŁAD PRACY STUDENTA⁴

GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM	20
GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO	10
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	30

REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA

1. Uczestnictwo we wszystkich zajęciach (wykładach i konwersatoriach) jest **obowiązkowe**.
2. Dopuszczalne są nieobecności usprawiedliwione (zgodnie z regulaminem studiów), po ich odrobieniu w formie uzgodnionej z prowadzącym.
3. **Warunek dopuszczenia do zaliczenia końcowego (ZO):**
 - zaliczenie wszystkich konwersatoriów (Z),
 - zaliczenie pracy własnej studenta (Z).
4. **Forma zaliczenia końcowego:**
 - zaliczenie w formie testu pisemnego obejmującego treści programowe wykładów i konwersatoriów,
 - warunkiem uzyskania zaliczenia jest osiągnięcie min. 60% poprawnych odpowiedzi.

METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW (WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

W ZAKRESIE WIEDZY⁵	<p>Test wielokrotnego wyboru (MCQ) z jedną prawidłową odpowiedzią, obejmujący treści wykładów i konwersatoriów.</p> <p>Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie co najmniej 60% poprawnych odpowiedzi.</p>
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI⁶	<p>Opracowanie projektu – jadłospis indywidualny, jednodniowy, obejmujący minimum 4–5 posiłków, zgodny z normami żywienia i dostosowany do parametrów antropometrycznych, poziomu aktywności fizycznej oraz stanu zdrowia pacjenta.</p> <p>Kryterium zaliczenia: poprawność merytoryczna (≥ 60%), zgodność z normami IŻŻ, przejrzystość i estetyka opracowania..</p>
W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH⁷	<p>Ocena aktywności i zaangażowania studenta podczas konwersatoriów.</p> <p>Kryterium zaliczenia: regularna obecność, przygotowanie do zajęć, aktywny udział w dyskusjach i pracy w grupie, przestrzeganie zasad współpracy i etyki zawodowej.</p>

DIETETYKA

PRACA WŁASNA STUDENTA (pod kierunkiem)	<p>Przygotowanie projektu edukacyjnego w formie plakatu: zalecenia żywieniowe dla pacjenta w odniesieniu do dowolnie wybranej choroby dietozależnej. Projekt powinien być oparty na aktualnych zaleceniach i dowodach naukowych (Evidence-Based Nutrition).</p> <p>Kryteria zaliczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poprawność merytoryczna – zgodność z aktualnymi normami żywienia i zaleceniami dietetycznymi (≥ 60%). • Kompletność i spójność przekazu – wszystkie kluczowe elementy diety, jasne sformułowania zaleceń. • Forma graficzna – czytelność, estetyka, logiczny układ informacji. • Kreatywność i dostosowanie do odbiorcy – atrakcyjność materiału dla pacjenta, możliwość wykorzystania w edukacji zdrowotnej.
SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE	<p>Opracowanie projektu – jadłospis indywidualny, jednodniowy, obejmujący minimum 4–5 posiłków, dostosowany do parametrów antropometrycznych, poziomu aktywności fizycznej i stanu zdrowia pacjenta.</p> <p>Kryteria zaliczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zgodność jadłospisu z normami żywienia (≥ 60% poprawności), • prawidłowe zbilansowanie energii i makroskładników, • prawidłowy dobór produktów w posiłkach, • estetyka i czytelność zapisu.
SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin)	<p>Termin I:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Test końcowy w formie testu wielokrotnego wyboru (MCQ) z jedną prawidłową odpowiedzią. • Liczba pytań: 60. • Kryterium zaliczenia: uzyskanie co najmniej 60% poprawnych odpowiedzi (≥ 36 pkt.). <p>Termin II (poprawkowy):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Test w tej samej formie i zakresie merytorycznym, z zachowaniem tego samego progu zaliczenia (≥ 60% poprawnych odpowiedzi).
KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ	
NA OCENĘ 2,0	<ul style="list-style-type: none"> • Wiedza; test egzaminacyjny rozwiązany na poziomie ≤ 64% maksymalnej liczby punktów. • Umiejętności: efekty uczenia się nie są opanowane na poziomie podstawowym, mimo ukierunkowania nauczyciela; brak aktywności na zajęciach; nie podejmuje współpracy w zespole. • Kompetencje społeczne: efekty uczenia się opanowane na poziomie niezadowolającym; brak poszanowania zasad współpracy, empatii i odpowiedzialności

DIETETYKA

NA OCENĘ 3,0

- Wiedza; test egzaminacyjny rozwiązany na poziomie 60-65% maksymalnej liczby punktów.
- Umiejętności: efekty uczenia się opanowane na poziomie podstawowym; student wymaga stałego ukierunkowania; korzysta z piśmiennictwa podstawowego w ograniczonym zakresie; aktywność minimalna; w pracy zespołowej wymaga stałej pomocy.
- Kompetencje społeczne: efekty uczenia się opanowane na poziomie podstawowym.

NA OCENĘ 3,5

- Wiedza; test egzaminacyjny rozwiązany na poziomie 66-70% maksymalnej liczby punktów.
- Umiejętności: efekty uczenia się opanowane na poziomie podstawowym w sposób usystematyzowany; student wymaga niewielkiego ukierunkowania; aktywność niewielka; w pracy zespołowej wymaga pomocy w ograniczonym zakresie; korzysta w pełni z piśmiennictwa podstawowego.
- Kompetencje społeczne: efekty uczenia się opanowane na poziomie podstawowym w sposób uporządkowany.

NA OCENĘ 4,0

- Wiedza; test egzaminacyjny rozwiązany na poziomie 71–84% maksymalnej liczby punktów.
- Umiejętności: efekty uczenia się opanowane na poziomie ponadpodstawowym, w sposób usystematyzowany; student samodzielny w sytuacjach typowych, potrafi formułować wnioski; aktywność zadowalająca; w pracy zespołowej nie wymaga pomocy w sytuacjach standardowych; korzysta z piśmiennictwa podstawowego w pełni, z uzupełniającego w ograniczonym zakresie.
- Kompetencje społeczne: efekty uczenia się opanowane na poziomie ponadpodstawowym, w sposób uporządkowany.

DIETETYKA

NA OCENĘ 4,5

- Wiedza; test egzaminacyjny rozwiązany na poziomie 85–89% maksymalnej liczby punktów.
- Umiejętności: efekty uczenia się opanowane na poziomie ponadpodstawowym; student wykazuje się usystematyzowaną wiedzą i umiejętnościami; w dużej mierze samodzielny, ale w sytuacjach trudniejszych wymaga sporadycznego wsparcia; potrafi skorygować błędy po krótkim ukierunkowaniu.
- Kompetencje społeczne: efekty uczenia się opanowane na poziomie zadowalającym; student zaangażowany, prawidłowo współpracuje z zespołem i pacjentem, wymaga jedynie niewielkich wskazówek.

NA OCENĘ 5,0

- Wiedza; test egzaminacyjny rozwiązany na poziomie 90–99% maksymalnej liczby punktów.
- Umiejętności: efekty uczenia się opanowane na poziomie wysokim; student samodzielny także w sytuacjach złożonych i problemowych; aktywność bardzo duża; w pracy zespołowej nie wymaga pomocy nawet w sytuacjach nowych i trudnych; samodzielnie poszukuje informacji, korzystając także z piśmiennictwa spoza listy podstawowej i uzupełniającej.
- Kompetencje społeczne: efekty uczenia się opanowane na poziomie wysokim; student w pełni zaangażowany, empatyczny, wykazuje dojrzałość w relacjach z pacjentem i zespołem.

NA OCENĘ 6,0

- Wiedza; test egzaminacyjny rozwiązany na poziomie 100% maksymalnej liczby punktów.
- Umiejętności: student opanował efekty uczenia się na poziomie wykraczającym poza standard programowy; wykazuje się inicjatywą, kreatywnością, potrafi wprowadzać innowacyjne rozwiązania w opiece pielęgniarstwa; aktywnie uczestniczy w projektach dydaktycznych lub naukowych.
- Kompetencje społeczne: wyróżniająca postawa wobec pacjenta, rodziny i zespołu; wysoka empatia, samodzielność i gotowość do pełnienia roli lidera w zespole terapeutycznym.

LITERATURA OBOWIĄZKOWA

DIETETYKA

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH, Warszawa 2020.
2. Ciborowska H., Ciborowski A. Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2021, wyd. 5.
3. Jeżnach-Steinhagen A. Żywienie osób z cukrzycą i chorobami towarzyszącymi. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2020.
4. Boniecka I., Lisik W. Dietetyka w chirurgii bariatrycznej. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2023.
5. Małgorzewicz S. (red.) Żywienie kliniczne. Praktyczne zagadnienia. Tom I–II. Wydawnictwo Czelej, Lublin 2020.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

1. Gawęcki J. (red.) Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Tom 1–3. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2022.
2. Spodaryk M. Podstawy leczenia żywieniowego. Krakowskie Wydawnictwo Scientifica, Kraków 2019.
3. Jarosz M., Respondek W., Lange E. Otyłość. Zapobieganie i leczenie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2021.
4. Michałowska D., Mieczkowska E. (red.) Dietoterapia w chorobach wewnętrznych. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2022.
5. Krzymuska A., Wądołowska L. Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia – poradnik praktyczny. Uniwersytet Warmińsko-Mazurski, Olsztyn 2020.
6. WHO, FAO, EFSA. Dietary Guidelines and Nutrient Requirements for Healthy Diets. Raporty i zalecenia (dostęp online, aktualizacja 2020–2023).