



UNIwersYTET  
Andrzeja Frycza Modrzewskiego  
w Krakowie

Collegium Medicum  
Wydział Nauk o Zdrowiu

**KARTA PRZEDMIOTU**  
Nazwa kierunku: Kosmetologia  
Poziom: Studia pierwszego stopnia  
Forma: Studia stacjonarne  
Rok akademicki: 2025/2026  
Język studiów: polski

Podstawy dietetyki	
NAZWA PRZEDMIOTU	Podstawy dietetyki
LICZBA PUNKTÓW ECTS	4
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
PROWADZĄCY	dr n. med. Elżbieta Gabrowska
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	dr n. med. Elżbieta Gabrowska
LICZBA GODZIN	
WYKŁADY	30 godzin
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1	Zapoznanie Studentów z podstawowymi dietami ujętymi w klasyfikacji diet, w tym diet terapeutycznych oraz ich zastosowaniem w leczeniu pacjentów w wybranych problemach dermatologicznych i złożonych sytuacjach klinicznych.
CEL 2	Nabycie umiejętności dietoterapii i prawidłowego doboru produktów i potraw w podstawowych dietach leczniczych oraz opracowywania zaleceń żywieniowych dla pacjenta, który wymaga modyfikacji składników pokarmowych w problemie kosmetycznym
EFEKTY UCZENIA SIĘ <sup>1</sup>	
W1.	<b>Wiedza:</b> Zna zasady racjonalnego żywienia oraz rodzaje postępowania dietetycznego.
W2.	<b>Wiedza:</b> Zna pojęcia: normy żywienia i modelowe racje pokarmowe. Wyjaśnia zastosowanie podstawowych diet leczniczych.

Podstawy dietetyki	
W3.	<b>Wiedza:</b> Zna zasady klasyfikacji diet, ich nazewnictwo oraz charakteryzuje różne diety stosowane w leczeniu i żywieniu dietetycznym.
W4.	<b>Wiedza:</b> Zna i rozumie dobór właściwej strategii dietetycznej, konieczność modyfikacji składników odżywczych w różnych stanach chorobowych.
U1.	<b>Umiejętności:</b> Potrafi omówić i zaplanować dietoterapię, dobrać produkty spożywcze i rodzaj obróbki termicznej, odpowiednio do założeń i zasady diety leczniczej.
U2.	<b>Umiejętności:</b> Potrafi przybliżyć indywidualne zalecenia żywieniowe dla pacjenta także z problemem kosmetycznym
K.S1.	<b>Kompetencje społeczne:</b> Rozumie potrzebę stałego dokształcania i samodoskonalenia przez całe życie. Dostrzega potrzebę współpracy z zespołem terapeutycznym różnych specjalności, wykazuje ukształtowaną postawę prozdrowotną.
K.S2.	<b>Kompetencje społeczne:</b> Jest zorientowany na potrzeby pacjenta oraz wykazuje troskę i odpowiedzialność za jego zdrowie.
K.S3.	<b>Kompetencje społeczne:</b> Określa priorytety terapeutyczne we współistnieniu chorób i konstruowaniu założeń diety leczniczej oraz wykazuje kreatywność w planowaniu diety.
WYMAGANIA WSTĘPNE <sup>2</sup>	
Podstawowa wiedza dotycząca budowy i fizjologii człowieka oraz zasad racjonalnego żywienia i roli składników odżywczych w utrzymaniu zdrowia	

TRZĘCI PROGRAMOWE	SZCZEGÓŁOWY OPIS BLOKÓW TEMATYCZNYCH	Efekty uczenia się
WYKŁAD 1	Wprowadzenie do przedmiotu „Podstawy dietetyki”. Omówienie treści programowych, warunków zaliczenia przedmiotu i polecanej literatury. Cele i zadania dietoterapii. Czym jest programowanie żywieniowe? (hipoteza Barkera).	Kosm_WG01 Kosm_WG03 Kosm_WG04 Kosm_WG07 Kosm_WG14 Kosm_WG08 Kosm_WG09 Kosm_KK02 Kosm_KK03
WYKŁAD 2	Klasyfikacja diet terapeutycznych. Omówienie diet terapeutycznych o charakterze podstawowym – dieta podstawowa w żywieniu zdrowych o różnej aktywności fizycznej, w zmienionym stanie fizjologicznym oraz w profilaktyce chorób przewlekłych o charakterze niezakaźnym.	Kosm_WG01 Kosm_WG03 Kosm_WG04 Kosm_WG07 Kosm_WG14 Kosm_WG08 Kosm_WG09 Kosm_KK02 Kosm_KK03
WYKŁAD 3	Diety terapeutyczne: bogatoresztkowa, z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, niskokaloryczna oraz o kontrolowanej podaży kwasów tłuszczowych.	Kosm_WG07 Kosm_WG14 Kosm_UW01 Kosm_UW02 Kosm_WG08 Kosm_WG09 Kosm_KK02 Kosm_KK03

<b>WYKŁAD 4</b>	Charakterystyka diet leczniczych o charakterze łatwo strawnym. Dieta łatwostrawna, łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu, diety o zmienionej konsystencji	Kosm_WG07 Kosm_WG14 Kosm_UW01 Kosm_UW02 Kosm_WG08 Kosm_WG09 Kosm_KK02 Kosm_KK03
<b>WYKŁAD 5</b>	Dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego, dieta nisko i wysokobiałkowa. Diety niekonwencjonalne – zalety i mankamenty	Kosm_WG07 Kosm_WG14 Kosm_UW01 Kosm_UW02 Kosm_WG08 Kosm_WG09 Kosm_KK02 Kosm_KK03
<b>WYKŁAD 6</b>	Żywnie w wybranych chorobach przewodu pokarmowego: jamy ustnej i gardła, refluks żołądkowo-przełykowy, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy	Kosm_WG07 Kosm_WG14 Kosm_UW01 Kosm_UW02 Kosm_WG08 Kosm_WG09 Kosm_KK02
<b>WYKŁAD 7</b>	Zasady żywienia w zespole jelita nadwrażliwego, nieswoistych chorobach zapalnych jelit, zaparciu atonicznym i biegunkach.	Kosm_WG07 Kosm_WG14 Kosm_UW01 Kosm_UW02 Kosm_WG08 Kosm_WG09 Kosm_KK02  Kosm_KK03
<b>WYKŁAD 8</b>	Żywnie dietetyczne w wybranych chorobach układu krążenia: miażdżycy naczyń, nadciśnienie tętnicze. Żywnie w kolagenozach.	Kosm_WG07 Kosm_WG14 Kosm_UW01 Kosm_UW02 Kosm_WG08 Kosm_WG09 Kosm_KK02 Kosm_KK03
<b>WYKŁAD 9</b>	Zasady planowania diet dla diabetyków. Metodyka planowania diet indywidualnych o niskim GI. Żywnie pacjentów leczonych CPWI.	Kosm_WG07 Kosm_WG14 Kosm_UW01 Kosm_UW02 Kosm_WG08 Kosm_WG09 Kosm_KK02 Kosm_KK03
<b>WYKŁAD 10</b>	Żywnie w alergiach pokarmowych, chorobach skóry i oczu. Żywnie dietetyczne w chorobach przebiegających z gorączką.	Kosm_WG07 Kosm_WG14 Kosm_UW01 Kosm_UW02 Kosm_WG08 Kosm_WG09 Kosm_KK02 Kosm_KK03
<b>METODY DYDAKTYCZNE<sup>3</sup></b>		
<b>M1</b>	Wykład w formie on-line na platformie Teams	
<b>M2</b>	Prezentacja multimedialna	
<b>M3</b>	Wykład konwersatoryjny	
<b>M4</b>	Burza mózgów	
<b>NAKŁAD PRACY STUDENTA<sup>4</sup></b>		
<b>GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM</b>	30 godz.	

<b>GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO</b>	70 godz., w tym Lektura obowiązkowa – 30 Przygotowanie do egzaminu - 40
<b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU</b>	100 godz.
<b>REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA</b>	
<p>Wszystkie zajęcia w ramach przedmiotu są obowiązkowe.</p> <p>Wykłady realizowane są w formie on-line na platformie Teams.</p> <p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uzyskanie min. 51% punktów z egzaminu w formie testu wielokrotnego wyboru jednej odpowiedzi (jedna odpowiedź prawidłowa).</li> </ul> <p>Egzamin końcowy obejmuje wyłącznie treści realizowane w ramach wykładów.</p>	
<b>METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW</b>	
<b>W ZAKRESIE WIEDZY<sup>5</sup></b>	Test wielokrotnego wyboru jednej odpowiedzi
<b>W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI<sup>6</sup></b>	Ocena aktywności Studenta podczas omawiania problemu. Ocena gotowości do podejmowania dyskursu.
<b>W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH<sup>7</sup></b>	Ocena kompetencji społecznych prowadzona jest na podstawie obserwacji aktywności studenta podczas zajęć, zadawania pytań problemowych związanych w żywieniem w kosmetyce, pożytków i mankamentów diet tradycyjnych i niekonwencjonalnych w odniesieniu do konkretnych problemów np. dermatologicznych.
<b>SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE<sup>8</sup></b>	Zadania problemowe realizowane w trakcie zajęć, ukierunkowane na bieżącą ocenę stopnia osiągnięcia efektów uczenia się w zakresie wiedzy i umiejętności.
<b>SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE<sup>9</sup> (I i II termin)</b>	I Termin – test wielokrotnego wyboru pojedynczej odpowiedzi II Termin – test wielokrotnego wyboru pojedynczej odpowiedzi
<b>KRYTERIA EGZAMINU</b>	
<b>NA OCENĘ 2,0</b>	<p>Student nie opanował podstawowych zagadnień z zakresu podstaw dietetyki, w szczególności nie rozróżnia podstawowych składników pokarmowych i ich roli w organizmie, nie rozumie znaczenia i celowości dietoterapii w różnych chorobach przewlekłych, nie wykazuje znajomości podstawowych diet leczniczych, ich charakteru oraz zastosowania. Nie zna uwarunkowań diet terapeutycznych, ani ryzyka związanego z nieadekwatnym wykorzystaniem diet niekonwencjonalnych. Nie osiągnął minimalnych efektów uczenia się przewidzianych dla przedmiotu.</p> <p>Z kolokwium zaliczeniowego uzyskał 0-50% punktów</p>

<p><b>NA OCENĘ 3,0</b></p>	<p>Student zna podstawowe pojęcia z zakresu dietetyki, w tym rodzaje składników pokarmowych i ich ogólny wpływ na zdrowie, w tym zdrowie skóry, zna zasady racjonalnego żywienia oraz nazwy i ogólne przeznaczenie podstawowych diet leczniczych, jednak ma trudności z określeniem wskazań do wyboru diety w konkretnych jednostkach chorobowych, interpretacją zależności między żywieniem, a chorobami przewlekłymi i cywilizacyjnymi oraz z zastosowaniem wiedzy w konstruowaniu pisemnych zaleceń dietetycznych.</p> <p>Z kolokwium zaliczeniowego uzyskał 51-65% punktów</p>
<p><b>NA OCENĘ 3,5</b></p>	<p>Student poprawnie definiuje i opisuje składniki pokarmowe oraz ich funkcje, podstawowe zasady dietoterapii oraz charakterystykę wybranych diet leczniczych, jednak wykazuje ograniczoną umiejętność analizy zależności między dietą, a przebiegiem chorób oraz całościowego ujęcia problemów żywieniowych w chorobach przewlekłych i dietozależnych.</p> <p>Z kolokwium zaliczeniowego uzyskał 66-70% punktów</p>
<p><b>NA OCENĘ 4,0</b></p>	<p>Student zna i rozumie zasady planowania diet podstawowych i leczniczych, wpływ żywienia na rozwój i przebieg chorób przewlekłych i cywilizacyjnych, w tym chorób układu krążenia, cukrzycy oraz chorób dermatologicznych i przewodu pokarmowego, a także znaczenie doboru produktów i technik obróbki kulinarnej w dietoterapii. Potrafi wyjaśnić ich rolę w utrzymaniu i poprawie stanu zdrowia skóry, włosów, paznokci.</p> <p>Z kolokwium zaliczeniowego uzyskał 71-85% punktów</p>
<p><b>NA OCENĘ 4,5</b></p>	<p>Student rozumie wzajemne zależności między składnikami pokarmowymi, dietą i stanem zdrowia w ogóle oraz skóry, potrafi wskazać konsekwencje niedoboru i nadmiaru składników odżywczych, poprawnie interpretuje zasady dietoterapii w wybranych jednostkach chorobowych oraz wykazuje dobrą orientację w planowaniu diet modyfikowanych, a także profilaktyce wybranych problemów dermatologicznych (trądzik pospolity, różowaty itp.)</p> <p>Z kolokwium zaliczeniowego uzyskał 86-90% punktów</p>
<p><b>NA OCENĘ 5,0</b></p>	<p>Student wykazuje bardzo dobrą znajomość treści realizowanych w ramach przedmiotu, łączy wiedzę z zakresu dietetyki z fizjologią i patofizjologią człowieka, poprawnie analizuje wpływ żywienia na przebieg chorób dermatologicznych przewlekłych i dietozależnych, rozumie zasady planowania i modyfikowania diet w różnych stanach chorobowych oraz swobodnie posługuje się terminologią medyczną i żywieniową.</p> <p>Z kolokwium zaliczeniowego uzyskał 91-99% punktów.</p>

**NA OCENĘ 6.0**

Student osiągnął efekty uczenia się ilościowo lub jakościowo wykraczające poza zakres przewidziany programem kształcenia dla przedmiotu, w szczególności posiada wiedzę znacznie przekraczającą treści programowe, samodzielnie analizuje i rozwiązuje zarówno typowe sytuacje kliniczne, jak i złożone problemy dietetyczne wynikające np. ze współwystępowania chorób, potrafi wykorzystać wiedzę w nowych sytuacjach problemowych oraz poprawnie i swobodnie posługuje się terminologią naukową i zawodową, jest dociekliwy i bardzo zaangażowany w dyskusje merytoryczne.

Z kolokwium zaliczeniowego uzyskał 100% punktów + dodatkowe osiągnięcia

**LITERATURA OBOWIĄZKOWA**

- [1]. H. Ciborowska, A. Rudnicka: Żywność zdrowego i chorego człowieka; Warszawa, 2022, PZWL.
- [2] J. Gawęcki: Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu; Warszawa, 2022, Wydawnictwo Nauk PWN SA.
- [3]. Jarosz M. — Normy żywienia dla populacji Polski, Warszawa, 2020, Instytut Żywności i Żywienia.
- [4]. Hanna Kunachowicz, Beata Przygoda, Irena Nadolna, Krystyna Iwanow — Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydanie: 2, Wydawnictwo: PZWL, 2022.

**LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA**

- [1]. Gawęcki, J., Grzymisławski, M. (red.) (2022). Żywność człowieka zdrowego i chorego. Tom 2. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- [2]. Spodaryk M.: Podstawy leczenia żywieniowego. Wyd. Scientifica. Kraków. 2019.

<sup>1</sup> Odniesienie Efektów uczenia się: są one przepisane dosłownie jak w standardach- NALEŻY Efekty Uczenia się modyfikować w niewielkim zakresie odnosząc do specjalności realizowanego przedmiotu Ważne jest, aby treści zajęć korespondowały z zacytowanymi efektami uczenia się.

<sup>2</sup> W warunkach wstępnych proszę nie wymieniać konieczności zaliczenia określonych przedmiotów, tylko uprzednio osiągnięte efekty uczenia, które są oczekiwane. (student zna anatomię, potrafi rozpoznać problemy zdrowotne pacjenta a nie student zdał egzamin np. z Anatomii, Podstaw Pielęgniarstwa).

<sup>3</sup> Wpisać metody dydaktyczne np. Wykład, Konwersatorium, Seminarium, Dyskusja, Ćwiczenie laboratoryjne, Metoda problemowa, Prezentacja multimedialna, Rozwiązywanie zadań, Metody e-learningowe, Analiza przypadku, Burza mózgów, Pokaz, Nauczanie przy łóżku chorego, Zajęcia praktyczne, Ćwiczenia w warunkach symulowanych, Wirtualny pacjent, Symulowany Pacjent, Ćwiczenia komputerowe, Samokształcenie.

<sup>4</sup> Przy Nakładzie pracy studenta należy zwrócić uwagę na to, aby łączna liczba godzin (z Nauczycielem i bez) odpowiadała liczbie punktów ECTS, przy założeniu, że 1 punkt ECTS = 25-30 godzin.

<sup>5</sup> Metody weryfikacji efektów uczenia się/Sprawdziany w zakresie wiedzy; egzaminy/sprawdziany ustne i pisemne. Formy egzaminów pisemnych to: esej, raport, krótkie ustrukturyzowane pytania, test wielokrotnego wyboru, sprawdzian pisemny złożony z pytań otwartych (ilu), test wielokrotnej odpowiedzi, test wyboru TAK/NIE lub dopasowania odpowiedzi, projekt pisemny.

<sup>6</sup> Metody weryfikacji efektów uczenia się/sprawdziany w zakresie umiejętności to: demonstracja umiejętności (egzamin praktyczny, zaliczenie w formie Mini-OSCE, opisy przypadków (ustalenie i prezentowanie planu specjalistycznej opieki pielęgniarskiej), aktywność na zajęciach (ocena zrozumienia zagadnień ocena umiejętności analizy i syntezy rozwiązywania problemów), dzienniczek umiejętności.

<sup>7</sup> Metody weryfikacji efektów uczenia się/Możliwa ocena kompetencji społecznych to: aktywność na zajęciach, obserwacja zachowania wobec pacjentów, kolegów, ocena pracy w grupie.

<sup>5,6,7</sup> Oczywiście nie wszystkie te sposoby muszą być zastosowane na każdym kursie.

---

<sup>8</sup> Sprawdziany kształtujące np. kolokwia, prace śródsesemestralne (prezentacje multimedialne, projekty, standardy, procedury, rekomendacje do praktyki pielęgniarskiej).

<sup>9</sup> Sprawdziany podsumowujące np. egzamin, zaliczenie końcowe. Uwzględnić sposób oceny w drugim terminie oraz warunki do zaliczenia (dopuszczenie do zaliczenia/egzaminu).