



Diety odchudzające – prawdy i mity

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2026/2027
Wydział	Lekarski
Kierunek studiów	Lekarski
Dyscyplina wiodąca	Nauki Medyczne
Profil studiów	Ogólnoakademicki
Poziom kształcenia	Jednolite magisterskie
Forma studiów	Stacjonarne i niestacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Fakultatywny
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Zaliczenie
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego Ul. A. Pawińskiego 3a, 02-106 Warszawa
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Prof. dr hab. n. med. Aneta Nitsch - Osuch
Koordinator przedmiotu	Prof. dr hab. n. med. Aneta Nitsch - Osuch
Osoba odpowiedzialna za sylabus	Dr n. med. i n. o zdr. Anna Jagielska (anna.jagielska@wum.edu.pl)
Prowadzący zajęcia	Dr n. med. i n. o zdr. Anna Jagielska, Dr n. med. i n. o zdr. Aleksandra Kozłowska, Dr inż. Katarzyna Okręglicka

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	I, II, III rok, semestr zimowy i letni	Liczba punktów ECTS	2.00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ			

Załącznik nr 4A do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do Zarządzenia nr .../2024 Rektora WUM z dnia2024 r.)

Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim	Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
wykład (W)		
seminarium (S)		
ćwiczenia (C)		
e-learning (e-L)	30	1.2
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	20	0.8

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Zapoznanie z zależnością pomiędzy żywieniem a stanem zdrowia, w tym metabolizmem organizmu człowieka. Zapoznanie z zasadami redukcji masy ciała poprzez dietę
C2	Nabywanie umiejętności krytycznego przeglądu aktualnej literatury medycznej i dietetycznej oraz zastosowania ww. w praktyce lekarskiej.
C3	Nabywanie umiejętności z zakresu poradnictwa podstawami poradnictwa dietetycznego dla osób wymagających modyfikacji masy ciała.

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 29 września 2023r.)
--	---

Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:

B.W15.	przemiany metaboliczne zachodzące w narządach oraz metaboliczne, biochemiczne i molekularne
C.W39.	konsekwencje niedoboru i nadmiaru witamin i składników mineralnych;
D.W19.	podstawy medycyny opartej na dowodach
E.W1.	zasady karmienia naturalnego, żywienia dziecka zdrowego i zapobiegania otyłości oraz modyfikacje żywieniowe wynikające z chorób;
G.W1.	metody oceny stanu zdrowia jednostki i populacji, mierniki i zasady monitorowania stanu zdrowia populacji, systemy klasyfikacji chorób i procedur medycznych;
G.W2.	uwarunkowania chorób, sposoby identyfikacji i badania czynników ryzyka chorób, wady i zalety badań epidemiologicznych oraz zasady wnioskowania przyczynowo-skutkowego w medycynie;

Umiejętności – Absolwent* potrafi:

Załącznik nr 4A do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do Zarządzenia nr .../2024 Rektora WUM z dnia2024 r.)

B.U7.	wykonywać proste testy czynnościowe oceniające funkcjonowanie organizmu człowieka jako układu regulacji stabilnej (testy obciążeniowe i wysiłkowe) i interpretować dane liczbowe dotyczące podstawowych zmiennych fizjologicznych;
B.U8.	korzystać z medycznych baz danych oraz właściwie interpretować zawarte w nich informacje potrzebne do rozwiązywania problemów z zakresu nauk podstawowych i klinicznych;
C.U12.	poszukiwać wiarygodnych informacji o produktach leczniczych, ze szczególnym uwzględnieniem charakterystyki produktów leczniczych (ChPL) oraz baz danych;
E.U8.	przeprowadzać badania bilansowe, w tym zestawiać pomiary antropometryczne i ciśnienia tętniczego krwi z danymi na siatkach centylogowych oraz oceniać stopień zaawansowania dojrzenia;
E.U21.	przeprowadzić edukację zdrowotną pacjenta, w tym edukację żywieniową dostosowaną do indywidualnych potrzeb;
G.U2.	zbierać informacje na temat uwarunkowań i obecności czynników ryzyka chorób zakaźnych i niezakaźnych oraz planować działania profilaktyczne na różnym poziomie zapobiegania;

*W załącznikach do Rozporządzenia Ministra NiSW z 29 września 2023 wspomina się o „absolwencie”, a nie studencie

5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:	
W1	Konsekwencje nieprawidłowego żywienia, zwłaszcza przewlekłego głodzenia, niedożywienia, przejadania i niebilansowanej diety
Umiejętności – Absolwent potrafi:	
U1	Potrafi wyszukać informacje dotyczące roli żywienia w tych jednostkach chorobowych w literaturze naukowej
U2	Samodzielnie poszukuje źródeł wiedzy i je doskonali
U3	Opracować program prozdrowotnego stylu życia
U4	Ma świadomość ważności zachowania w sposób profesjonalny i przestrzegania zasad etyki zawodowej
U5	Posiada nawyk i umiejętność stałego dokształcania się
Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:	
K1	Aktywnie uczestniczy w programach profilaktycznych
K2	Promuje prozdrowotny styl życia w środowisku, w którym przebywa

6. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
(e-L) seminarium 1	Otyłość okiem lekarza cz.1 (definicja, epidemiologia) – Dr n. med. i n. o zdr. Anna Jagielska	B.W15 , C.W39, E.W1, , D.W19, G.W1, G.W2, B.U. 7, B.U8, C.U12, E.U8, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2
(e-L) seminarium 2	Otyłość okiem lekarza cz.2 (diagnostyka, wytyczne dotyczące leczenia) – Dr n. med. i n. o zdr. Anna Jagielska	B.W15 . C.W39, E.W1, D.W19, G.W1, G.W2, B.U7, B.U8, C.U12, E.U8, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2
(e-L) seminarium 3	Zasady planowania diety odchudzającej – Dr n. med. i n. o zdr. Aleksandra Kozłowska	B.W15, C.W39, E.W1, D.W19, G.W1, G.W2, C.U12, E.U8, E.U21, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2

(stanowiącej załącznik do Zarządzenia nr .../2024 Rektora WUM z dnia2024 r.)

(e-L) seminarium 4	Wpływ diety na metabolizm organizmu człowieka – Dr n. med. i n. o zdr. Aleksandra Kozłowska	B.W15, C.W39, E.W1, D.W19, G.W1, G.W2, C.U12, E.U8, E.U21, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2
(e-L) seminarium 5	Substancje spożywcze modyfikujące apetyt – Dr inż. Katarzyna Okręglika	B.W15 . C.W39, E.W1, D.W19, G.W1, G.W2, C.U12, E.U8, E.U21, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2
(e-L) seminarium 6	Wysiłek fizyczny a redukcja masy ciała – Dr inż. Katarzyna Okręglika	B.W15, C.W39, E.W1, D.W19, G.W1, G.W2, B.U8, C.U12, E.U8, E.U21, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2
(e-L) seminarium 7	Prawdy czy mity? Zajęcia praktyczne Cz.1 Diety: ketogenne, Atkinsa, Kwaśniewskiego, Dukana, makrobiotyczna, – Dr n. med. i n. o zdr. Anna Jagielska/ Dr n. med. i n. o zdr. Aleksandra Kozłowska/ Dr inż. Katarzyna Okręglika	B.W15, C.W39, E.W1, D.W19, G.W1, G.W2, C.U12, E.U8, , G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2
(e-L) seminarium 8	Prawdy czy mity? Zajęcia praktyczne Cz 2. Diety: planetarna, rozdzielnosci źródeł energii, grupy krwi, dr Dąbrowskiej, Kopenhaska, dieta śródziemnomorska – Dr n. med. i n. o zdr. Anna Jagielska/ Dr n. med. i n. o zdr. Aleksandra Kozłowska/ Dr inż. Katarzyna Okręglika	B.W15 . C.W39, E.W1, D.W19, G.W1, G.W2, B.U7 B.U8, C.U12, E.U8, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2
(e-L) seminarium 9	Prawdy czy mity? Zajęcia praktyczne Cz. 3 Diety: bezglutenowa, bezlaktozowa, Gacy, odkwaszające, Diety oczyszczająca, - Dr n. med. i n. o zdr. Anna Jagielska/ Dr n. med. i n. o zdr. Aleksandra Kozłowska/ Dr inż. Katarzyna Okręglika	B.W15 . C.W39, E.W1, D.W19, G.W1, G.W2, B.U7 B.U8, C.U12, E.U8, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2
(e-L) seminarium 10	Prawdy czy mity? Zajęcia praktyczne Cz.4 Diety: jednoskładnikowe, bardzo niskoenerygetyczne, paleolityczna – Dr n. med. i n. o zdr. Anna Jagielska/ Dr n. med. i n. o zdr. Aleksandra Kozłowska/ Dr inż. Katarzyna Okręglika	D.W19, G.W1, G.W2, B.U7 B.U8, C.U12, E.U8, E.U21, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2

7. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Praktyczny podręcznik dietytyki. Pod red. Jarosz M. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2010
2. Modern nutrition in health and disease. pod. red. ME Skills i wsp., LWW, 10th edition (wybrane rozdziały)
3. Diet, physical activity and cardiovascular disease prevention in Europe. European Heart Network.
<http://www.sante.public.lu/publications/maladies-traitements/accident-vasculaire-cerebral/diet-physical-activity-cardiovascular-disease-prevention-europe/diet-physical-activity-cardiovascular-disease-prevention-europe.pdf>
4. Żywnienie w sporcie. Kompletny przewodnik. Anita Bean. Zysk i spółka. Warszawa

Uzupełniająca

8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
B.W15 , C.W39, E.W1, D.W19, G.W.1-2, B.U7, B.U8, E.U8, E.U21,G.U.2, K1, S.1-6	1. pisemne raporty 2. test wielokrotnego wyboru	1. Zaliczenie 2. min. 60% poprawnych odpowiedzi

9. INFORMACJE DODATKOWE

1. Zajęcia są prowadzone zgodnie z REGULAMINEM STUDIÓW WARSZAWSKIEGO UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO będącego Załącznikiem do uchwały nr 23/2026 Senatu WUM z dnia 20 kwietnia 2026 r. wyłącznie w semestrze zimowym.
2. Osoba odpowiedzialna za prowadzenie dydaktyki: dr n. med. i n. o zdr. Aleksandra Kozłowska (aleksandra.kozłowska@wum.edu.pl) lub Anna Jagielska (anna.jagielska@wum.edu.pl).
3. W realizacji przedmiotu wymagane jest uczestnictwo w zajęciach w formie e-learningu i otrzymanie certyfikatu. Certyfikat o ukończeniu e-learningu student pobiera indywidualnie, bez konieczności ich przesyłania do Zakładu.
4. Informacje nt. zajęć przekazywane są wyłącznie mailem na studenckie konta poczty WUM. Zajęcia trwają od drugiego do piętnastego tygodnia semestru.
5. Zgodnie z zarządzeniem JM Rektora, Studenci są zobowiązani do korzystania z adresów mailowych WUM do korespondencji z Nauczycielami.
6. Spotkania organizacyjne (dla zainteresowanych) odbędą się online na początku i na końcu kursu oraz w razie potrzeby, terminy zostaną podane na platformie e-learningowej.

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