



Suplementy diety – teoria i praktyka

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2023/2024
Wydział	Lekarski
Kierunek studiów	Lekarski
Dyscyplina wiodąca	Nauki Medyczne
Profil studiów	Ogólnoakademicki
Poziom kształcenia	Jednolite magisterskie
Forma studiów	Stacjonarne, niestacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Fakultatywny
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Zaliczenie
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego, ul. Oczki 3, 02-007 Warszawa tel. 22 621-52-56, 22-621-51-97, e-mail: msizp@wum.edu.pl
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Prof. dr hab. n. med. Aneta Nitsch-Osuch
Koordinator przedmiotu	Dr inż. Katarzyna Okręglicka kokreglicka@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus)	Dr inż. Katarzyna Okręglicka kokreglicka@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	Dr inż. Katarzyna Okręglicka

2. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Rok i semestr studiów	Wszystkie lata studiów, I i II semestr	Liczba punktów ECTS	2.00

FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ	Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim		
wykład (W)		
seminarium (S)		
ćwiczenia (C)		
e-learning (e-L)	30	1.00
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	30	1.00

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Zapoznanie z typami dostępnych suplementów. Wymagania formalne i prawne, które muszą spełniać suplementy dostępne na rynku polskim i europejskim.
C2	Zapoznanie z zależnością pomiędzy stosowaniem różnych suplementów a stanem zdrowia człowieka
C3	Zapoznanie z dodatkami do żywności stosowanymi w suplementach diety i żywności wygodnej i funkcjonalnej (substancje słodzące, konserwanty, przeciwutleniacze), ich bezpieczeństwo stosowania i wpływ na zdrowie
C4	Zapoznanie z możliwością korzystnego wykorzystania suplementów diety, żywności wygodnej i funkcjonalnej
C5	Nabywanie umiejętności krytycznego przeglądu aktualnej literatury medycznej i dietetycznej oraz zastosowania ww. w praktyce lekarskiej

4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:	
Umiejętności – Absolwent* potrafi:	
D.U17.	Krytycznie analizuje piśmiennictwo medyczne, w tym w języku angielskim, oraz wyciąga wnioski w oparciu o dostępną literaturę.

*W załącznikach do Rozporządzenia Ministra NISW z 26 lipca 2019 wspomina się o „absolwencie”, a nie studentie

5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:	
W1	zna i rozumie zagadnienia związane z bezpieczeństwem żywności i żywienia dotyczące działań niepożądanych substancji dodawanych celowo i zanieczyszczeń;
W2	zna metody stosowane do oceny wartości odżywczej żywności, metody oznaczania zawartości dodatków do żywności i zanieczyszczeń;
W3	zna problematykę żywności wzbogaconej, suplementów diety oraz środków specjalnego przeznaczenia żywieniowego;
W4	zna podstawowe regulacje z zakresu prawa żywnościowego krajowego i Unii Europejskiej;
W5	zna problematykę leków pochodzenia naturalnego oraz suplementów diety zawierających lecznicze surowce roślinne oraz ich zastosowanie w profilaktyce i terapii różnych jednostek chorobowych;
W6	zna zasady wprowadzania na rynek leczniczych produktów roślinnych i suplementów diety zawierających surowce roślinne;
Umiejętności – Absolwent potrafi:	
U1	ocenia zagrożenie wynikające z niewłaściwej jakości zdrowotnej żywności, stosowanych dodatków do żywności oraz wyrobów przeznaczonych do kontaktu z żywnością
U2	korzysta ze źródeł informacji na temat badań w zakresie jakości zdrowotnej żywności i żywienia, w tym wytycznych, publikacji naukowych i przepisów prawa, oraz dokonuje krytycznej oceny źródeł zgodnie z zasadami evidence based bromatology i evidence based nutrition;
U3	właściwie udziela informacji o stosowaniu suplementów diety i preparatów żywieniowych;
U4	dokonuje oceny sposobu żywienia w zakresie pokrycia zapotrzebowania na energię oraz podstawowe składniki odżywcze;
U5	Stara się unikać popełniania błędów medycznych we własnych działaniach.
Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:	

6. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
S-el1	Wprowadzenie: definicje dla suplementu diety, żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, żywność wygodna i funkcjonalna – kryteria kwalifikacji na podstawie przepisów unijnych. Podział tematów do zajęć praktycznych.	W3,
S-el2	Suplementy diety – definicje i wymagania prawne w Polsce i Unii Europejskiej.	W4, W6, U3
S-el3	Witaminy i składniki mineralne w suplementacji diety. Wskazania do stosowania.	W3, U2, U3

S-el4	Związki pochodzenia roślinnego, nie będące witaminami i składnikami mineralnymi, stosowane w suplementach diety o potwierdzonym korzystnym działaniu na ludzki organizm.	W5, DU17, U3
S-el5	Substancje dodatkowe w żywności – definicje, wymagania prawne w Polsce i Unii Europejskiej.	W1, W2, W3, W4
S-el6	Niskokaloryczne substancje słodzące – alternatywa dla cukru czy zagrożenie?	W3
S-el7	Substancje konserwujące, przeciwutleniacze, barwniki – korzyści i ograniczenia w ich stosowaniu.	W3
S-el8	Zagrożenia zdrowotne wynikające z przyjmowania suplementów diety i substancji dodatkowych w żywności.	W3, DU17
S-el9	Teoria vs praktyka – Suplementy diety – niedobry czy przedawkowanie.	U4, U5, DU17, U2
S-el10	Teoria vs praktyka – Dodatki do żywności – główne źródła w diecie.	U4, U5, DU17

7. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Dietary Supplements: Safety, Efficacy and Quality Edited by: K. Berginc and S. Kreft, 2014
2. <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/food-supplements>
3. <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/food-additives>

Uzupełniająca

1. Normy żywienia człowieka. Red. Jarosz M, Bułhak-Jachymczyk B, PZWL, Warszawa 2008
2. Praktyczny podręcznik dietetyki. Pod red. Jarosz M. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2010

8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
W1, W2, W3, W4, W5, W6	Ukończenie wszystkich aktywności na platformie e-learning. Zaliczenie testu	100% realizacji przedstawionego materiału i uzyskanie co najmniej 60% możliwych do zdobycia punktów w teście.
U1, U2, U3, U4, DU17, U5	Przygotowanie i przesłanie zadanych zadań pozwala ocenić nabyte umiejętności i kompetencje. Zaliczenie testu	Uzyskanie co najmniej 6 na 10 możliwych do zdobycia punktów z zadań, uzyskanie co najmniej 60% możliwych do zdobycia punktów w teście.

9. INFORMACJE DODATKOWE

- Zajęcia prowadzone są w formie e-seminariów na platformie e-learningowej WUM.
- Przed przystąpieniem do zajęć studenci powinni zapoznać się z zalecaną literaturą.
- Zaliczenie seminariów i prac w e-learningu.

- Zapraszamy do dołączenia do Studenckiego Koła Naukowego Higieny i Profilaktyki przy Zakładzie Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego.
- Zachęcamy również do odwiedzania naszej strony internetowej <https://msizp.wum.edu.pl> - gdzie dostępne są aktualne informacje dotyczące działalności Zakładu, ogłoszenia dotyczące dydaktyki.
- Adiunkt dydaktyczny: dr inż. Katarzyna Okręglicka e-mail: kokreglicka@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