



Suplementy diety – teoria i praktyka

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2025/2026
Wydział	Wydział Lekarski WUM
Kierunek studiów	Kierunek 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. Pawińskiego 3A/A318, 02-106 Warszawa tel. 22 116 63 35 e-mail: msizp@wum.edu.pl
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Prof. dr hab. n. med. Aneta Nitsch-Osuch
Koordynator przedmiotu	Dr inż. Katarzyna Okreglicka kokreglicka@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus)	Dr inż. Katarzyna Okreglicka kokreglicka@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	Dr inż. Katarzyna Okreglicka kokreglicka@wum.edu.pl

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	I-II rok, semestr zimowy i letni	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	1.2
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		20	0.8

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	Nabycie 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 (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 29 września 2023)
Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:	
C.W34.	podstawowe pojęcia z zakresu toksykologii ogólnej;

C.W39.	konsekwencje niedoboru i nadmiaru witamin i składników mineralnych;
C.W40.	przyczyny i konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym długotrwałego niedostatecznego i nadmiernego spożywania pokarmów i stosowania niezbilansowanej diety oraz zaburzenia trawienia i wchłaniania;
E.W9.	zasady leczenia żywieniowego i płynoterapii w różnych stanach chorobowych;
E.W37.	uwarunkowania środowiskowe i epidemiologiczne, przyczyny, objawy, zasady diagnozowania i postępowania terapeutycznego w najczęstszych chorobach w praktyce lekarza rodzinnego;
E.W38.	zasady zachowań prozdrowotnych, podstawy profilaktyki i wczesnej wykrywalności najczęstszych chorób cywilizacyjnych oraz zasady badań przesiewowych w tych chorobach;

Umiejętności – Absolwent* potrafi:

B.U8.	korzystać z medycznych baz danych oraz właściwie interpretować zawarte w nich informacje potrzebne do rozwiązywania problemów z zakresu nauk podstawowych i klinicznych;
D.U5.	krytycznie analizować piśmiennictwo medyczne, w tym w języku angielskim, i wyciągać wnioski;
E.U21.	przewodzić edukację zdrowotną pacjenta, w tym edukację żywieniową dostosowaną do indywidualnych potrzeb;
E.U25.	przekazywać pacjentowi informacje, dostosowując ich ilość i treść do potrzeb i możliwości pacjenta, oraz uzupełniać informacje werbalne modelami i informacją pisemną, w tym wykresami i instrukcjami oraz odpowiednio je stosować;

*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	(pole nieobowiązkowe) Efekty w zakresie
--------------------------	--

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

--	--

Umiejętności – Absolwent potrafi:

--	--

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.	C.W34.

S-el2	Suplementy diety – definicje i wymagania prawne w Polsce i Unii Europejskiej.	C.W40., E.W38.
S-el3	Witaminy i składniki mineralne w suplementacji diety. Wskazania do stosowania.	C.W39., C.W40., E.W9., E.W38.
S-el4	Związki pochodzenia roślinnego, nie będące witaminami i składnikami mineralnymi, stosowane w suplementach diety o potwierdzonym korzystnym działaniu na ludzki organizm.	C.W39., C.W40., E.W37., E.W38.
S-el5	Substancje dodatkowe w żywności – definicje, wymagania prawne w Polsce i Unii Europejskiej.	C.W34.
S-el6	Niskokaloryczne substancje słodzące – alternatywa dla cukru czy zagrożenie?	C.W34., C.W40., E.W38.
S-el7	Substancje konserwujące, przeciwutleniacze, barwniki – korzyści i ograniczenia w ich stosowaniu.	C.W34., C.W40., E.W38.
S-el8	Zagrożenia zdrowotne wynikające z przyjmowania suplementów diety i substancji dodatkowych w żywności.	C.W34., C.W39., C.W40., E.W9., E.W37., E.W38.
S-el9	Teoria vs praktyka – Suplementy diety – niedobry czy przedawkowanie.	B.U8., D.U5., E.U21., E.U25.
S-el10	Teoria vs praktyka – Dodatki do żywności – główne źródła w diecie.	B.U8., D.U5., E.U21., E.U25.

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
C.W34., C.W39., C.W40., E.W9., E.W37., E.W38.	Ukończenie wszystkich aktywności na platformie e-learning. Zaliczenie testu	100% realizacji przedstawionego materiału i uzyskanie co najmniej 60% możliwych do zdobycia punktów w teście.
B.U8., D.U5., E.U21., E.U25.	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.
Kurs e-learning będzie dostępny w terminach: od 21 października 2025 do 10 stycznia 2026 i od 1 marca do 31 maja 2026;
Przed przestąpieniem 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