



Suplementy diety – teoria i praktyka

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2025/2026
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. 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	III-IV 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.W43.	podstawowe pojęcia z zakresu toksykologii ogólnej;

C.W48.	konsekwencje niedoboru i nadmiaru witamin i składników mineralnych;
C.W50.	przyczyny i konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym długotrwałego niedostatecznego i nadmiernego spożywania pokarmów i stosowania niezbilansowanej diety oraz zaburzenia trawienia i wchłaniania;
D.W14.	zasady promocji zdrowia, jej zadania i główne kierunki działania, ze szczególnym uwzględnieniem znajomości roli elementów zdrowego stylu życia;
D.W15.	zasady motywowania pacjenta do prozdrowotnych zachowań i informowania o niepomyślnym rokowaniu;

Umiejętności – Absolwent* potrafi:

D.U1.	uwzględniać w procesie postępowania terapeutycznego subiektywne potrzeby i oczekiwania pacjenta wynikające z uwarunkowań społeczno-kulturowych;
D.U7.	angażować pacjenta w proces terapeutyczny;
B.U10.	korzystać z baz danych, w tym internetowych, i wyszukiwać potrzebne informacje za pomocą dostępnych narzędzi;

*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.W43; C.W48; C.W50.; D.W14; D.W15
S-el2	Suplementy diety – definicje i wymagania prawne w Polsce i Unii Europejskiej.	C.W43; C.W48; C.W50.; D.W14; D.W15
S-el3	Witaminy i składniki mineralne w suplementacji diety. Wskazania do stosowania.	C.W43; C.W48; C.W50.; D.W14; D.W15

S-el4	Związki pochodzenia roślinnego, nie będące witaminami i składnikami mineralnymi, stosowane w suplementach diety o potwierdzonym korzystnym działaniu na ludzki organizm.	C.W43; C.W48; C.W50.; D.W14; D.W15
S-el5	Substancje dodatkowe w żywności – definicje, wymagania prawne w Polsce i Unii Europejskiej.	C.W43; C.W48; C.W50.; D.W14; D.W15
S-el6	Niskokaloryczne substancje słodzące – alternatywa dla cukru czy zagrożenie?	C.W43; C.W48; C.W50.; D.W14; D.W15
S-el7	Substancje konserwujące, przeciwutleniacze, barwniki – korzyści i ograniczenia w ich stosowaniu.	C.W43; C.W48; C.W50.; D.W14; D.W15
S-el8	Zagrożenia zdrowotne wynikające z przyjmowania suplementów diety i substancji dodatkowych w żywności.	D.U1.; D.U7.; B.U10.
S-el9	Teoria vs praktyka – Suplementy diety – niedobry czy przedawkowanie.	D.U1.; D.U7.; B.U10.
S-el10	Teoria vs praktyka – Dodatki do żywności – główne źródła w diecie.	D.U1.; D.U7.; B.U10.

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.W43; C.W48; C.W50.; D.W14; D.W15	Ukończenie wszystkich aktywności na platformie e-learning. Zaliczenie testu	100% realizacji przedstawionego materiału i uzyskanie co najmniej 60% możliwych do zdobycia punktów w teście.
D.U1.; D.U7.; B.U10.	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