



Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

SYLABUS ZAJĘĆ Informacje ogólne

Nazwa ZAJĘĆ: Diety alternatywne – analiza naukowa	
Rodzaj ZAJĘĆ	Obieralny
Wydział PUM	Wydział Stomatologii
Kierunek studiów	lekarsko-dentystyczny
Specjalność	-
Poziom studiów	jednolite magisterskie
Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
Rok studiów /semestr studiów	Rok 1/semestr II
Liczba przypisanych punktów ECTS	2
Formy prowadzenia zajęć (liczba godzin)	Wykłady-15h; ćwiczenia 10h
Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się *	☒ zaliczenie na ocenę: ☐ opisowe ☒ testowe lub ☒ praktyczne ☐ ustne ☐ zaliczenie bez oceny ☐ egzamin końcowy: ☐ opisowy ☐ testowy ☐ praktyczny ☐ ustny
Kierownik jednostki	Prof. dr hab. n.med. i n. zdr. Małgorzata Szczuko
Adiunkt dydaktyczny lub osoba odpowiedzialna za przedmiot	Prof. dr hab. n.med. i n. zdr. Małgorzata Szczuko Małgorzata.szczuko@pum.edu.pl
Nazwa i dane kontaktowe jednostki	Samodzielna Pracownia Bromatologii i Diagnostyki Żywnościowej Al. Powstańców Wlkp. 72; budynek MCD1; I piętro; pok. 111; Tel. 914661644; bdz@pum.edu.pl
Strona internetowa jednostki	www.pum.edu.pl/studia_iii_stopnia/ informacje_z_jednostek/wfbmiml/
Język prowadzenia zajęć	polski/angielski

* zaznaczyć odpowiednio, zmieniając ☐ na ☒

Informacje szczegółowe

Cele zajęć		Krytyczna analiza popularnych diet alternatywnych (m.in. wegańskiej, ketogenicznej, paleo, DASH, śródziemnomorskiej) w kontekście współczesnych dowodów naukowych. Studenci zapoznają się z zasadami kompozycji tych diet, ich mechanizmami działania, potencjalnymi korzyściami zdrowotnymi oraz ryzykiem metabolicznym i niedoborami. Szczególny nacisk zostanie położony na ocenę dietoterapeutycznego zastosowania tych modeli żywienia oraz ich wpływu na profilaktykę i leczenie chorób cywilizacyjnych
Wymagania wstępne w zakresie	Wiedzy	Podstawowa wiedza z zakresu fizjologii człowieka
	Umiejętności	Umiejętność oceny zasad racjonalnego żywienia oraz wiarygodności danych uzyskanych w badaniach naukowych
	Kompetencji społecznych	Propagowanie zachowań prozdrowotnych, korzystanie z obiektywnych źródeł informacji, dostrzeganie i rozpoznawanie własnych ograniczeń i potrzeb edukacyjnych

EFEKTY UCZENIA SIĘ			
lp. efektu uczenia się	Student, który zaliczył ZAJĘCIA wie/umie/potrafi:	SYMBOL (odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku	Sposób weryfikacji efektów uczenia się*
W01	zna i rozumie znaczenie czynnościowe poszczególnych narządów i tworzonych przez nie układów	A.W5	K/R
W02	zna i rozumie wpływ na organizm człowieka czynników fizycznych, chemicznych i biologicznych oraz awitaminoz i stresu	E.W3	K/R
W03	zna i rozumie zasady motywowania pacjenta do zachowań prozdrowotnych i zachowania człowieka sprzyjające zachowaniu zdrowia	D.W9	K/R
U01	potrafi analizować przebieg kliniczny chorób w procesach patologicznych	C.U5	O/S
U02	potrafi podejmować działania zmierzające do poprawy jakości życia pacjenta i zapobiegania pogorszeniu się jej w przyszłości	D.U10	O/S
U03	potrafi przeprowadzać diagnostykę różnicową najczęstszych chorób	E.U1	O/S
K01	jest gotów do kierowania się dobrem pacjenta	K.2	O/S
K02	jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych	K.5	O/S
K03	jest gotów do formułowania wniosków z własnych pomiarów lub obserwacji	K.8	O/S

Tabela efektów UCZENIA SIĘ w odniesieniu do formy zajęć

lp. efektu uczenia się	Efekty uczenia się	Forma zajęć					
		Wykład	Seminarium	Ćwiczenia	Ćwiczenia kliniczne	Symulacje	E-learning Inne formy
W01	zna i rozumie znaczenie czynnościowe poszczególnych narządów i tworzonych przez nie układów	x		x			
W02	zna i rozumie wpływ na organizm człowieka czynników fizycznych, chemicznych i biologicznych oraz awitaminoz i stresu	x					
W03	zna i rozumie zasady motywowania pacjenta do zachowań prozdrowotnych i zachowania człowieka sprzyjające zachowaniu zdrowia	x					
U01	potrafi analizować przebieg kliniczny chorób w procesach patologicznych			x			
U02	potrafi podejmować działania zmierzające do poprawy jakości życia pacjenta i zapobiegania pogorszeniu się jej w przyszłości			x			
U03	potrafi przeprowadzać diagnostykę różnicową najczęstszych chorób			x			
K01	jest gotów do kierowania się dobrem pacjenta			x			
K02	jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych			x			
K03	jest gotów do formułowania wniosków z własnych pomiarów lub obserwacji			x			

TABELA TREŚCI PROGRAMOWYCH			
lp. treści programowej	Treści programowe	Liczba godzin	Odniesienie do efektów uczenia się do ZAJĘĆ
Semestr letni			
Wykłady			
TK01	Wprowadzenie zasad racjonalnego żywienia zgodnie z zapotrzebowaniem	3	W01; W02; W03
TK02	Dieta wegańska i wegetariańska	2	W01; W02; W03
TK03	Dieta ketogeniczna, dieta Paleo	2	W01
TK04	Dieta DASH	2	W03
TK05	Dieta Śródziemnomorska	2	W03
TK06	Dieta z niskim indeksem glikemicznym	2	W03
TK07	Podsumowanie dotyczące analizowanych diet	2	W02; W03
Ćwiczenia			
TK01	Normy żywienia i ich realizacja dla różnych populacji	3	W02; U01; U02; K01; K02; K03
TK02	Analiza diet wegetariańskich	3	U01; U02; U03; K01; K03
TK03	Dieta wysokotłuszczowa	3	U03; K01
TK04	Kolokwium i jego omówienie/Raport i jego omówienie	1	U01; U02; U03; K02; K03

Zalecana literatura:
Literatura podstawowa
1. Ciborowska H., Rudnicka A., Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2021
2. Peckenpaugh. Podstawy żywienia i dieto-terapia. pod red. D. Gajewska. Elsevier wyd.I. 2012
3. 1. Ciborowska H., Rudnicka A., Nutrition of Healthy and Sick People. PZWL 2021
3. Nutritional Standards for the Polish Population – NPZ; 2025, edited by Ewa Rychlik, Katarzyna Stoś, Agnieszka Woźniak, Hanna Mojska.
Literatura uzupełniająca: Wskazane publikacje naukowe

Nakład pracy studenta	
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)	Obciążenie studenta [h] W ocenie (opinii) nauczyciela
Godziny kontaktowe z nauczycielem	25
Przygotowanie do ćwiczeń/seminarium	10
Czytanie wskazanej literatury	
Napisanie raportu z laboratorium/ćwiczeń/przygotowanie projektu/referatu itp.	20
Przygotowanie do kolokwium/kartkówki	15
Przygotowanie do egzaminu	
Inne	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	70
Punkty ECTS	
Uwagi	
Dobór formy weryfikacji EKK w zależności od liczebności grupy i współpracy/zaangażowania grupy	

*Przykładowe sposoby weryfikacji efektów uczenia się:

EP – egzamin pisemny

EU – egzamin ustny

ET – egzamin testowy

EPR – egzamin praktyczny

K – kolokwium -test jednokrotnego wyboru 30 pytań z materiałów udostępnionych podczas wykładów

R – referat

S – sprawdzenie umiejętności praktycznych w czasie trwania ćwiczeń

RZC – raport z ćwiczeń z dyskusją wyników

O – ocena aktywności i postawy studenta w czasie trwania ćwiczeń

SL – sprawozdanie laboratoryjne

SP – studium przypadku

PS – ocena umiejętności pracy samodzielnej

W – kartkówka przed rozpoczęciem zajęć

PM – prezentacja multimedialna

i inne