



ŻYWIENIE CZŁOWIEKA

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2025/2026
Wydział	LEKARSKO-STOMATOLOGICZNY
Kierunek studiów	Higiena Stomatologiczna
Dyscyplina wiodąca	Nauki Medyczne
Profil studiów	ogólnoakademicki
Poziom kształcenia	I stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Zaliczenie pisemne testowe
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Wydział Nauki o Zdrowiu Zakład Żywienia Człowieka Tel./Faks: (0-22) 836 09 13 ul. Erazma Ciołka 27 01-445 Warszawa ztc@wum.edu.pl
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	P.O. KIEROWNIKA DR HAB. BEATA SIŃSKA
Koordynator przedmiotu	dr Ewa Michota-Katulska; ewa.michota-katulska@wum.edu.pl,
Osoba odpowiedzialna za sylabus	dr Ewa Michota-Katulska; ewa.michota-katulska@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	dr Ewa Michota-Katulska dr Magdalena Zegan

2. INFORMACJE PODSTAWOWE				
Rok i semestr studiów			Liczba punktów ECTS	1
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ Rok III, semestr 6		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS	
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim				
wykład (W)		10	0,5	
seminarium (S)		-	-	
ćwiczenia (C)		-	-	
e-learning (e-L)		-	-	
zajęcia praktyczne (ZP)		-	-	
praktyka zawodowa (PZ)		-	-	
Samodzielna praca studenta				
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		10	0,5	

3. CELE KSZTAŁCENIA	
C1	Dostarczenie wiedzy na temat uwarunkowań środowiskowych, ze szczególnym uwzględnieniem żywienia, chorób zębów, przyzębia i błony śluzowej jamy ustnej
C2	Dostarczanie wiedzy w zakresie podstaw żywienia człowieka w zdrowiu i chorobie
C3	Zapoznanie z metodami oceny ryzyka żywieniowego.

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 26 lipca 2019)
Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:	
W1/ HS_W03	zna i rozumie budowę i funkcje organizmu człowieka a także metody oceny stanu zdrowia oraz objawy i przyczyny wybranych zaburzeń i zmian chorobowych, w zakresie właściwym dla programu kształcenia
W2/ HS_W10	zna podstawy wzajemnych oddziaływań pomiędzy zębami, przyzęciem oraz pozostałymi elementami środowiska jamy ustnej i czynnikami zewnętrznymi w zdrowiu i chorobie

W3/ HS_W16	zna i rozumie teoretyczne podstawy działań interwencyjnych wobec jednostek oraz grup społecznych, a także zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia
W4/ HS_W23	zna specyfikę promocji zdrowia jamy ustnej

Umiejętności – Absolwent* potrafi:

U1 / HS_U18	wykorzystuje mierniki stanu zdrowia w analizie stanu zdrowia populacji i definiowaniu problemów zdrowotnych populacji
U2/ HS_U19	identyfikuje zagrożenia środowiskowe dla zdrowia populacji
U3/ HS_U42	przeprowadza analizę wybranych uwarunkowań problemów zdrowotnych i społecznych

*W załącznikach do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019 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:

W1	-
W2	-

Umiejętności – Absolwent potrafi:

U1	-
U2	-

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

K1/ HS_K03	rozpoznawania problemów, które są poza zakresem jego kompetencji i wiedzy do kogo zwrócić się o pomoc, z uwzględnieniem umiejętności współpracy w zespole interdyscyplinarnym
------------	---

6. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
W1-Wykład	Zapotrzebowanie człowieka na energię. Makroskładniki pokarmowe. Zasady racjonalnego żywienia człowieka w zależności od wieku. Najczęstsze błędy żywieniowe w Polsce. Konsekwencje nieprawidłowego odżywiania (choroby dietozależne)	HS_W03, HS_U18, HS_W16, HS_U19, HS_U42, HS_K03
W2-Wykład	Ogólna ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia. Wywiad żywieniowy, historia występowania chorób. Badanie	HS_W03, HS_U18, HS_K03

	ogólnolekarskie, badania antropometryczne (ocena podstawowych rozmiarów ciała: BMI i jego interpretacja).	
W3-Wykład	Składniki mineralne i witaminy ze szczególnym uwzględnieniem roli fluoru – rola, źródła, objawy i następstwa niedoborów. Gospodarka wapniowo-fosforanowa	HS_W03, HS_U18
W4-Wykład	Żywnienie w chorobach zębów. Żywnieniowe czynniki determinujące proces próchnicotwórczy. Wpływ różnych składników pożywienia oraz konsystencji pokarmu na występowanie ubytków niepróchnicowego pochodzenia – profilaktyka żywieniowa.	HS_W10, HS_W23, HS_U19, HS_U42, HS_K03
W5-Wykład	Żywnienie w chorobach przyzębia i błony śluzowej jamy ustnej.	HS_W10, HS_W23, HS_U19, HS_U42, HS_K03

7. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Jarosz M. (red.) Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu, Wydawnictwo Instytutu żywności i Żywnienia, Warszawa 2018
2. Gawęcki J. Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2022
3. Grzymisławski M, Gawęcki J. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2022
4. Górka R. Choroby błony śluzowej jamy ustnej podręcznik dla studentów i do LDEK Wyd. Edra Urban & Partner 2023

Uzupełniająca

1. NIZP-PZH (red.) Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie., Warszawa 2024

8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
HS_W03	Sprawdzian w formie testowej na zakończenie zajęć	Poniżej 65% (2,0 ndst); 65% - 72% punktów (3,0 dst); 73% - 79% punktów (3,5 ddb.); 80% - 86% punktów (4,0 db); 87% - 94% punktów (4,5 pdb); równe i powyżej 95% punktów (5,0 bdb.)
HS_W10	Sprawdzian w formie testowej na zakończenie zajęć	j.w.
HS_W16	Sprawdzian w formie testowej na zakończenie zajęć	j.w.

S_W23	Sprawdzian w formie testowej na zakończenie zajęć	j.w.
HS_U18	Sprawdzian w formie testowej na zakończenie zajęć	j.w.
HS_U19	Sprawdzian w formie testowej na zakończenie zajęć	j.w.
HS_U42	Sprawdzian w formie testowej na zakończenie zajęć	j.w.
HS_K03	Sprawdzian w formie testowej na zakończenie zajęć	j.w.

9. INFORMACJE DODATKOWE

(tu należy zamieścić informacje istotne z punktu widzenia nauczyciela niezawarte w pozostałej części sylabusu, w szczególności w oparciu o regulacje wynikające z § 26 ust. 1 i 2, § 27 ust. 3 oraz § 28 ust. 1 Regulaminu Studiów wskazanie liczby terminów zaliczeń przedmiotu, w tym zaliczeń dopuszczających do egzaminu, oraz np. czy przedmiot jest powiązany z badaniami naukowymi, szczegółowy opis egzaminu, informacje o kole naukowym)

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