

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Zarządzanie dietą i planowaniem posiłków	
ZZiZ/O/1/ST/20			Diet management and meal planning	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2026/27		
Kierunek		Zarządzanie Żywieniem i Żywnością		
w zakresie		-		
Poziom studiów		Studia pierwszego stopnia		
Profil studiów		Profil ogólnoakademicki		
Forma studiów		Studia stacjonarne		
Semestr / semestry		4		
Przynależność do grupy zajęć		B ₁ – Grupa zajęć kierunkowych		
Status przedmiotu		obowiązkowy		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	30 [h]	4,0 ECTS
		Projekt	30 [h]	
		-	-	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów			ECTS
	z uprawnieniami	-		ECTS
	z dyscypliną	Nauki o zarządzaniu i jakości		2,0 ECTS
	z dyscypliną	Technologia żywności i żywienia		2,0 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne				
Jednostka prowadząca		Wydział Mechaniczny		
Koordynator		Dr inż. Artur Molik		
Adres strony internetowej pjo		https://wm.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		artur.molik@urad.edu.pl		

EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	Poznanie wiedzy na temat podstaw zarządzania dietą.. Nabycie podstawowej wiedzy z zakresu planowania i bilansowania posiłków
Treści programowe:	<p>Wykład: Cele i zadania żywienia dietetycznego. Klasyfikacja diet. Źródła energii w pożywieniu. Białka, tłuszcze, węglowodany, aminokwasy, błonnik pokarmowy, witaminy i składniki mineralne. Suplementy diety. Normy żywienia i zalecenia dietetyczne. Planowanie posiłków w cyklu życia człowieka. Rodzaje diet szpitalnych. Dieta w wybranych jednostkach chorobowych. Rola zarządzania dietą w profilaktyce i terapii chorób. Zarządzanie jadłospisem w żywieniu zbiorowym. Ekonomiczne aspekty planowania posiłków. Zrównoważone planowanie diety i ograniczanie strat żywności. Nowoczesne trendy w planowaniu diet.</p> <p>Projekt: Analiza potrzeb żywieniowych wybranej grupy lub osoby. Opracowanie celów dietetycznych. Tworzenie jadłospisu (krótko- i długoterminowego). Obliczanie wartości energetycznej i odżywczej diety. Analiza kosztów i dostępności produktów. Ocena zgodności diety z normami żywienia.</p>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Wykład konwersatoryjny, dyskusja, projekt, praca w zespołach
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem uzyskania zaliczenia jest osiągnięcie przez studenta wymaganych efektów uczenia się.

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Zna pojęcia i zasady racjonalnego sposobu żywienia oraz zalecenia żywieniowe i zasady planowania diet i jadłospisów w żywieniu osób w różnych okresach życia, w tym zasady realizacji zaleceń żywieniowych i dietetycznych	K_W08	wykład projekt	zaliczenie na ocenę	kolokwium
U1	Potrafi pozyskiwać i interpretować informacje z literatury, baz danych i innych źródeł w zakresie skutecznego zarządzania żywieniem i żywnością.	K_U02	projekt	zaliczenie na ocenę	prezentacja
U2	Potrafi dobrać, projektować i proponować nowe rozwiązania z zakresu zarządzania dietą i planowania posiłków.	K_U04	projekt	zaliczenie na ocenę	prezentacja
K1	Jest gotów uznawać znaczenie posiadanej wiedzy oraz odbieranych treści w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych,	K_K01	wykład projekt	zaliczenie na ocenę	kolokwium, prezentacja, aktywność na zajęciach

Literatura i pomoce naukowe

Literatura podstawowa:

1. Białkowska M., Żywnienie człowieka. T.2, Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, Wydawnictwo PWN Warszawa 2003.
2. Włodarek D., Lange E., Głabska D., Kozłowska L., Dietoterapia, Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2015.
3. Ciborowska H., Rudnicka A., Ciborowski A., Dietetyka: żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2009.
4. Świderski F. Żywność funkcjonalna i żywność wygodna, Wydawnictwo WNT, Warszawa 2020.
5. Czasopismo; Współczesna dietetyka

Literatura uzupełniająca:

1. Langley-Evans S. C., Żywnienie : wpływ na zdrowie człowieka, Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2016.
2. Jarosz M., Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu, Wydawnictwo Instytutu Żywności i Żywienia, Warszawa 2018

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS

Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]	
	Praca własna studenta - zajęcia bez nauczyciela (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w wykładach	X	30 [h]
Udział w projekcie	X	30 [h]
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	40 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	40 [h]/ 1,6 ECTS	60 [h]/ 2,4 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	4 ECTS	

Informacje dodatkowe, uwagi

W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych.