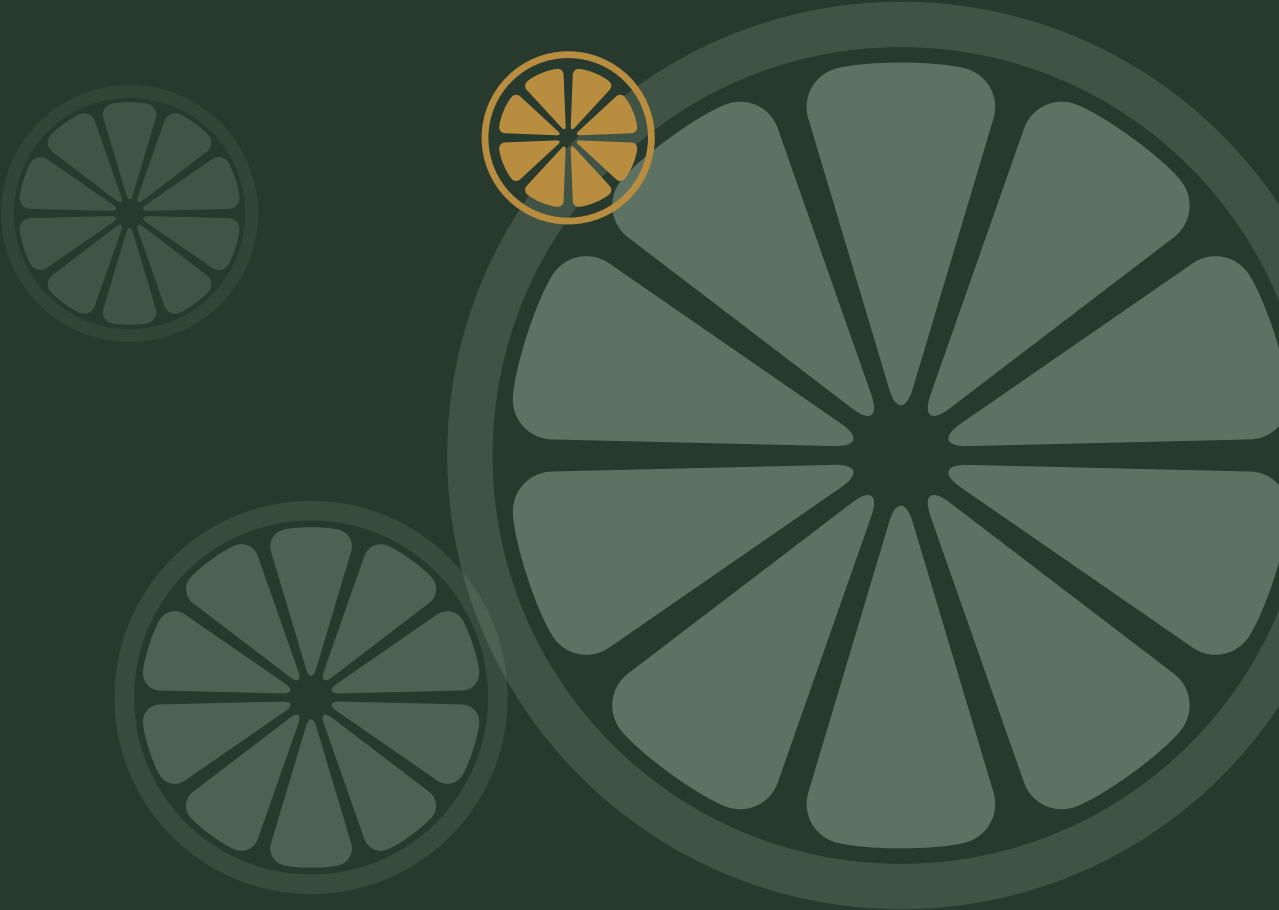




PRZEWODNIK KIERUNKOWY · DIETETYKA

Jak napisać pracę magisterską z dietetyki

Od pytania żywieniowego do obrony: ocena sposobu żywienia, normy, antropometria, interwencje, statystyka i etyka, krok po kroku.

Spis treści

Jak korzystać z tego przewodnika	1
1 Specyfika pracy z dietetyki	2
1.1 Dietetyka jako dziedzina nauki	2
1.2 Typy prac	2
1.3 Czego oczekuje recenzent	3
2 Problem i pytania badawcze	4
2.1 Od tematu do pytania	4
2.2 Rodzaje pytań	4
2.3 Hipotezy	4
2.4 Wykonalność	5
3 Część teoretyczna i stan badań	6
3.1 Co powinno się znaleźć	6
3.2 Hierarchia dowodów	6
3.3 Źródła	7
4 Normy, bazy składu i narzędzia	8
4.1 Normy żywienia	8
4.2 Bazy składu żywności i programy	8
4.3 Suplementy i żywność wzbogacana	9
4.4 Inne źródła danych	9
5 Ocena sposobu żywienia	10
5.1 Metody	10
5.2 Wielkość porcji	10
5.3 Zaniżanie spożycia	11
5.4 Kwestionariusze zwyczajów	11
6 Antropometria i skład ciała	12
6.1 Podstawowe pomiary	12
6.2 Dzieci i młodzież	12
6.3 Analiza składu ciała	12
6.4 Jedna osoba mierząca	13
7 Badania ankietowe o wiedzy i zachowaniach	14
7.1 Gotowe narzędzia czy własne	14
7.2 Pytania o wiedzę	14
7.3 Próba	15
7.4 Pilotaż	15

8	Interwencje żywieniowe i opis przypadku	16
8.1	Schematy badań interwencyjnych	16
8.2	Komisja bioetyczna i bezpieczeństwo	16
8.3	Edukacja żywieniowa	16
8.4	Opis przypadku	17
9	Ocena jadłospisów i żywienia zbiorowego	18
9.1	Materiał	18
9.2	Punkt odniesienia	18
9.3	Ocena jakościowa	19
9.4	Posiłek zaplanowany a zjedzony	19
10	Przegląd literatury jako praca magisterska	20
10.1	Rodzaje przeglądów	20
10.2	Procedura wyszukiwania	20
10.3	Ocena jakości i synteza	21
11	Analiza statystyczna	22
11.1	Opis danych	22
11.2	Porównania i związki	22
11.3	Regresja	23
11.4	Wielokrotne porównania	23
11.5	Programy	23
12	Etyka, dane o zdrowiu i język	24
12.1	Zgody	24
12.2	Dane o zdrowiu	24
12.3	Zaburzenia odżywiania	24
12.4	Rola badacza a rola dietetyka	25
12.5	Język	25
13	Wyniki, dyskusja i wnioski	26
13.1	Prezentacja wyników	26
13.2	Dyskusja	26
13.3	Wnioski i zalecenia praktyczne	27
13.4	Zakończenie	27
14	Struktura pracy i redakcja	28
14.1	Typowe układy	28
14.2	Proporcje	28
14.3	Jednostki i zapis	28
14.4	Cytowanie	29
15	Finisz: ostatnie tygodnie	30
15.1	Kolejność	30
15.2	Aneksy	30
15.3	Aktualność norm i zaleceń	31
15.4	Antyplagiat i złożenie pracy	31
16	Obrona	32
16.1	Prezentacja	32
16.2	Pytania do pracy	32
16.3	Pytania z zakresu studiów	33

Jak korzystać z tego przewodnika

Ten przewodnik powstał dla studentki lub studenta dietetyki, który ma przed sobą pracę magisterską i chce ją napisać dobrze. Nie powtarza rad o „pracach dyplomowych w ogóle”. Każdy rozdział, przykład i checklista dotyczą dietetyki: oceny sposobu żywienia, norm i baz składu żywności, antropometrii i składu ciała, ankiet o zwyczajach żywieniowych, interwencji dietetycznych, oceny jadłospisów i przeglądów literatury.

Dietetyka jest dziedziną, w której łatwo zebrać dużo danych i trudno zebrać dane wiarygodne. Badani zaniżają spożycie słodczy i zawyżają spożycie warzyw, jednodniowy zapis nie mówi o zwyczajowej diecie, a bioimpedancja wykonana po treningu daje inny wynik niż rano na czczo. Recenzent oczekuje, że autor zna ograniczenia metod oceny żywienia, porównuje wyniki z właściwymi normami i nie formułuje zaleceń, które nie wynikają z badania.

Rozdziały od pierwszego do czwartego i od jedenastego do szesnastego są wspólne dla wszystkich prac. Rozdziały od piątego do dziesiątego opisują warsztat badawczy: ocenę sposobu żywienia, antropometrię, ankietę, interwencję i opis przypadku, ocenę jadłospisów i przegląd literatury. Czytaj te, które dotyczą Twojej pracy.

Po drodze spotkasz pięć rodzajów ramek. **Definicje** porządkują pojęcia. **Przykłady z praktyki** pokazują, jak zasada wygląda w gotowym tekście. **Pułapki** opisują błędy, które powtarzają się w pracach z dietetyki. **Checklisty** pozwalają sprawdzić rozdział przed wysłaniem go promotorowi. Ramki **Okiem recenzenta** pokazują, na co patrzy osoba, która wystawi ocenę.

Normy żywienia, bazy składu żywności i zalecenia towarzystw naukowych są aktualizowane. Fakty w przewodniku odpowiadają stanowi z 2026 roku, ale przed rozpoczęciem badań sprawdź, czy korzystasz z najnowszych wersji. Liczby i osoby w przykładach są fikcyjne, chyba że podano źródło. Przewodnik nie zastępuje zaleceń lekarza ani dietetyka dla konkretnych osób.

Powodzenia. Dobra praca magisterska z dietetyki uczy tego, czego potrzebuje każdy dietetyk: rzetelnej oceny żywienia, krytycznego czytania badań i zaleceń opartych na dowodach.

Specyfika pracy z dietetyki

Tematy prac z dietetyki są bliskie codziennym pytaniom: jak odżywiają się studenci, czy sportowcy pokrywają zapotrzebowanie na białko, jak dieta wiąże się z insulinoopornością, co wiedzą seniorzy o błonniku. Problem pojawia się, gdy praca zbiera ankietę o „nawykach żywieniowych” w internecie, a wnioski dotyczą zdrowia całej populacji. Ten rozdział wyjaśnia, czego recenzent oczekuje od pracy z dietetyki i jakie drogi badawcze są dostępne.

1.1 Dietetyka jako dziedzina nauki

Dietetyka zajmuje się żywieniem człowieka w zdrowiu i chorobie: oceną sposobu żywienia i stanu odżywienia, planowaniem żywienia indywidualnego i zbiorowego, leczeniem dietetycznym i edukacją żywieniową. Kierunek prowadzą zwykle uczelnie medyczne, przyrodnicze i wydziały nauk o zdrowiu, co wpływa na oczekiwania: na uniwersytecie medycznym większą wagę przyłoży się do parametrów klinicznych i zgody komisji bioetycznej, na uczelni przyrodniczej do analizy składu żywności i jadłospisów. W Polsce zawód dietetyka nie ma dotąd odrębnej ustawy. W 2026 r. do Sejmu trafił poselski projekt ustawy o zawodzie dietetyka, więc sprawdź aktualny stan prac, jeśli piszesz o regulacjach zawodu.

Sposób żywienia a stan odżywienia

Sposób żywienia to to, co i jak człowiek je: spożycie produktów, energii i składników odżywczych, liczba i pora posiłków, zwyczaje. **Stan odżywienia** to skutek żywienia widoczny w organizmie, oceniany antropometrycznie, badaniem składu ciała, parametrami biochemicznymi i badaniem klinicznym. Praca może badać jedno lub drugie albo związek między nimi, ale musi jasno określić, co mierzy.

1.2 Typy prac

Typ pracy	Pytanie w centrum	Materiał	Przykładowy temat
Ocena sposobu żywienia	Jak odżywia się określona grupa na tle norm?	Wywiad 24-godzinny, zapis, kwestionariusz częstotliwości	Spożycie wapnia i witaminy D przez studentki kierunków sportowych
Stan odżywienia	Jaki jest stan odżywienia grupy i z czym się wiąże?	Antropometria, skład ciała, dokumentacja	Stan odżywienia pensjonariuszy domu pomocy społecznej
Zwyczaje i wiedza	Jakie zachowania żywieniowe i wiedzę ma grupa?	Kwestionariusze, np. KomPAN	Wiedza żywieniowa i zachowania rodziców dzieci w wieku przedszkolnym

Typ pracy	Pytanie w centrum	Materiał	Przykładowy temat
Interwencja	Czy zmiana żywienia lub edukacja zmienia wskaźniki?	Pomiary przed i po, grupa kontrolna	Wpływ edukacji żywieniowej na spożycie warzyw przez uczniów
Ocena jadłospisów	Czy żywienie zbiorowe odpowiada normom?	Jadłospisy dekadowe, receptury	Wartość odżywcza jadłospisów stołówek szkolnych w gminie
Przegląd literatury	Co wiadomo z badań o danej zależności?	Publikacje naukowe	Dieta śródziemnomorska a objawy depresji: przegląd badań

1.3 Czego oczekuje recenzent

Dobra praca z dietetyki ma pytanie wynikające ze stanu badań, stosuje metody oceny żywienia i pomiary w sposób standaryzowany, opisuje ich ograniczenia, porównuje wyniki z aktualnymi normami i zaleceniami i formułuje wnioski w granicach tego, co pokazało badanie.

Ankieta w internecie o zdrowiu Polaków

Praca o „nawykach żywieniowych Polaków” opiera się na ankiecie udostępnionej w grupie o zdrowym odżywianiu, którą wypełniło 230 osób, w większości młodych kobiet. Wnioski dotyczą „społeczeństwa polskiego”, a spożycie energii obliczono z pytania o liczbę posiłków. Zawęż pytanie do grupy, którą rzeczywiście badasz, i wybierz metodę, która pozwala zmierzyć to, o co pytasz.

Okiem recenzenta

Najpierw sprawdzam, co autor mierzy i jaką metodą: czy odróżnia sposób żywienia od stanu odżywienia, jak zebrał dane o spożyciu, z jakimi normami je porównał. Potem patrzę na dobór badanych i wnioski. Praca, która przedstawia deklaracje z krótkiej ankiety jako ocenę spożycia składników odżywczych, nie spełnia moim zdaniem wymagań stawianych pracy magisterskiej.

Zanim zaczniesz

- ☐ Wiesz, czy badasz sposób żywienia, stan odżywienia, czy zależność między nimi
- ☐ Wybrałeś typ pracy i metodę pomiaru dopasowaną do pytania
- ☐ Sprawdziłeś, czy potrzebna będzie opinia komisji bioetycznej
- ☐ Masz dostęp do narzędzi: programu do obliczania wartości odżywczej, sprzętu do pomiarów
- ☐ Umiesz w jednym zdaniu powiedzieć, co praca wniesie