

Tytuł przedmiotu:	<i>Żywnienie człowieka</i>		
Kierunek:	Dietetyka		
Tryb studiów:	stacjonarne		
Stopień studiów:	licencjackie		
Rok studiów:	2		
Semestr:	zimowy		
Wykłady:			
Dzień tygodnia:	poniedziałek		
Godziny:	<i>16.15-18.00</i>		
Sala:	<i>A4</i>		
Numer wykładu	Data	Temat wykładu	
1	06.10.2025	Charakterystyka ogólna przedmiotu, podstawowe pojęcia i definicje	
2	13.10.2025	Normy żywieniowe	
3	20.10.2025	Przemiana materii i energii u człowieka; wydatek i bilans energetyczny	
4	27.10.2025	Węglowodany w żywieniu człowieka: podział, funkcje, występowanie w żywności, zapotrzebowanie	
5	03.11.2025	Białka w żywieniu człowieka: podział, funkcje, występowanie w żywności, zapotrzebowanie	
6	10.11.2025	Błonnik - podział, rola i występowanie w żywności, tłuszcze w żywieniu człowieka: podział, funkcje, zapotrzebowanie	
7	17.11.2025	Składniki mineralne w żywieniu człowieka: podział, funkcje, występowanie w żywności	
8	24.11.2025	Składniki mineralne w żywieniu człowieka: objawy niedoborów i nadmiarów, zapotrzebowanie	
9	01.12.2025	Spożycie kwasów tłuszczowych a zdrowie	
10	08.12.2025	Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: podział, funkcje, występowanie w żywności	
11	15.12.2025	Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: objawy niedoborów i nadmiarów, zapotrzebowanie	
12	05.01.2026	Witaminy rozpuszczalne w wodzie: podział, funkcje, występowanie w żywności i zapotrzebowanie	

13	12.01.2026	Witaminy rozpuszczalne w wodzie: objawy niedoborów i nadmiarów, zapotrzebowanie	
14	19.01.2026	Składniki mineralne w żywieniu człowieka: podział, funkcje, występowanie w żywności i zapotrzebowanie	
15	26.01.2026	Gospodarka wodna w organizmie, elektrolity w żywieniu człowieka	
Ćwiczenia - grupa 1			
Dzień tygodnia:	czwartek		
Godziny:	14.15-17.00		
Sala:	2121		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	01.10.2025	Informacje o wartości odżywczej produktów spożywczych zawarte w tabelach składu żywności	
2	08.10.2025	Metody oznaczania wydatków energetycznych człowieka	
3	15.10.2025	Uzupełnianie się aminokwasów w produktach i potrawach	
4	22.10.2025	Wartość energetyczna produktów spożywczych	
5	29.10.2025	Określanie spożycia fluoru i jego główne źródła w racjach pokarmowych	fartuch
6	05.11.2025	Tłuszcze, kwasy tłuszczowe i cholesterol w wybranych produktach spożywczych i całodziennych racjach pokarmowych	kolokwium
7	12.11.2025	Charakterystyka wartości odżywczej produktów spożywczych	
8	19.11.2025	Gospodarka wodno-elektrolitowa organizmu oraz równowaga kwasowo-zasadowa organizmu	sala komputerowa
9	26.11.2025	Aktywność katalazy w ślinie jako wskaźnik potencjału antyoksydacyjnego organizmu	fartuch
10	03.12.2025	Produkty spożywcze jako źródło błonnika pokarmowego w diecie	kolokwium
11	10.12.2025	Zawartość dostępnych aminokwasów jako miernik wpływu procesów technologicznych na wartość odżywczą białka	fartuch
12	17.12.2025	Modele oceny biodostępności żelaza i cynku z racji pokarmowej	sala komputerowa
13	07.01.2026	Zawartość witaminy D w posiłkach dla dzieci w wieku przedszkolnym a profilaktyka jej niedoboru	sala komputerowa
14	14.01.2026	Zasady planowania jadłospisów na poziomie indywidualnym	sala komputerowa
15	21.01.2026	Wegetarianizm jako sposób żywienia	sala komputerowa, kolokwium

Ćwiczenia - grupa 2			
Dzień tygodnia:	środa		
Godziny:	10.15-13.00		
Sala:	2121		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	01.10.2025	Informacje o wartości odżywczej produktów spożywczych zawarte w tabelach składu żywności	
2	08.10.2025	Metody oznaczania wydatków energetycznych człowieka	
3	15.10.2025	Uzupełnianie się aminokwasów w produktach i potrawach	
4	22.10.2025	Wartość energetyczna produktów spożywczych	
5	29.10.2025	Określanie spożycia fluoru i jego główne źródła w racjach pokarmowych	fartuch
6	05.11.2025	Tłuszcze, kwasy tłuszczowe i cholesterol w wybranych produktach spożywczych i całodziennych racjach pokarmowych	kolokwium
7	12.11.2025	Charakterystyka wartości odżywczej produktów spożywczych	
8	19.11.2025	Gospodarka wodno-elektrolitowa organizmu oraz równowaga kwasowo-zasadowa organizmu	sala komputerowa
9	26.11.2025	Aktywność katalazy w ślinie jako wskaźnik potencjału antyoksydacyjnego organizmu	fartuch
10	03.12.2025	Produkty spożywcze jako źródło błonnika pokarmowego w diecie	kolokwium
11	10.12.2025	Zawartość dostępnych aminokwasów jako miernik wpływu procesów technologicznych na wartość odżywczą białka	fartuch
12	17.12.2025	Modele oceny biodostępności żelaza i cynku z racji pokarmowej	sala komputerowa
13	07.01.2026	Zawartość witaminy D w posiłkach dla dzieci w wieku przedszkolnym a profilaktyka jej niedoboru	sala komputerowa
14	14.01.2026	Zasady planowania jadłospisów na poziomie indywidualnym	sala komputerowa
15	21.01.2026	Wegetarianizm jako sposób żywienia	sala komputerowa, kolokwium
Ćwiczenia - grupa 3			
Dzień tygodnia:	wtorek		
Godziny:	11.15-14.00		

Sala:	2121		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	07.10.2025	Informacje o wartości odżywczej produktów spożywczych zawarte w tabelach składu żywności	
2	14.10.2025	Metody oznaczania wydatków energetycznych człowieka	
3	21.10.2025	Uzupełnianie się aminokwasów w produktach i potrawach	
4	28.10.2025	Wartość energetyczna produktów spożywczych	
5	04.11.2025	Określanie spożycia fluoru i jego główne źródła w racjach pokarmowych	fartuch
6	18.11.2025	Tłuszcze, kwasy tłuszczowe i cholesterol w wybranych produktach spożywczych i całodziennych racjach pokarmowych	kolokwium
7	25.11.2025	Charakterystyka wartości odżywczej produktów spożywczych	
8	02.12.2025	Gospodarka wodno-elektrolitowa organizmu oraz równowaga kwasowo-zasadowa organizmu	sala komputerowa
9	09.12.2025	Aktywność katalazy w ślinie jako wskaźnik potencjału antyoksydacyjnego organizmu	fartuch
10	16.12.2025	Produkty spożywcze jako źródło błonnika pokarmowego w diecie	kolokwium
11	13.01.2026	Zawartość dostępnych aminokwasów jako miernik wpływu procesów technologicznych na wartość odżywczą białka	fartuch
12	20.01.2026	Modele oceny biodostępności żelaza i cynku z racji pokarmowej	sala komputerowa
13	27.01.2026	Zawartość witaminy D w posiłkach dla dzieci w wieku przedszkolnym a profilaktyka jej niedoboru	sala komputerowa
14	28.01.2026	Zasady planowania jadłospisów na poziomie indywidualnym	sala komputerowa
15	29.01.2026	Wegetarianizm jako sposób żywienia	sala komputerowa, kolokwium
Ćwiczenia - grupa 4			
Dzień tygodnia:	czwartek		
Godziny:	11.15-14.00		
Sala:	2121		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń

1	02.10.2025	Informacje o wartości odżywczej produktów spożywczych zawarte w tabelach składu żywności	
2	09.10.2025	Metody oznaczania wydatków energetycznych człowieka	
3	16.10.2025	Uzupełnianie się aminokwasów w produktach i potrawach	
4	23.10.2025	Wartość energetyczna produktów spożywczych	
5	30.10.2025	Określanie spożycia fluoru i jego główne źródła w racjach pokarmowych	<i>fartuch</i>
6	06.11.2025	Tłuszcze, kwasy tłuszczowe i cholesterol w wybranych produktach spożywczych i całodziennych racjach pokarmowych	<i>kolokwium</i>
7	13.11.2025	Charakterystyka wartości odżywczej produktów spożywczych	
8	20.11.2025	Gospodarka wodno-elektrolitowa organizmu oraz równowaga kwasowo-zasadowa organizmu	<i>sala komputerowa</i>
9	27.11.2025	Aktywność katalazy w ślinie jako wskaźnik potencjału antyoksydacyjnego organizmu	<i>fartuch</i>
10	04.12.2025	Produkty spożywcze jako źródło błonnika pokarmowego w diecie	<i>kolokwium</i>
11	11.12.2025	Zawartość dostępnych aminokwasów jako miernik wpływu procesów technologicznych na wartość odżywczą białka	<i>fartuch</i>
12	18.12.2025	Modele oceny biodostępności żelaza i cynku z racji pokarmowej	<i>sala komputerowa</i>
13	08.01.2026	Zawartość witaminy D w posiłkach dla dzieci w wieku przedszkolnym a profilaktyka jej niedoboru	<i>sala komputerowa</i>
14	15.01.2026	Zasady planowania jadłospisów na poziomie indywidualnym	<i>sala komputerowa</i>
15	22.01.2026	Wegetarianizm jako sposób żywienia	<i>sala komputerowa, kolokwium</i>