

Tytuł przedmiotu:	<i>Diety niekonwencjonalne</i>	
Kierunek:	Dietetyka	
Tryb studiów:	stacjonarne	
Stopień studiów:	magisterskie	
Rok studiów:	1	
Semestr:	zimowy	
Wykłady:		
Dzień tygodnia:	środa	
Godziny:	<i>9.15-10.00</i>	
Sala:	<i>1070</i>	
Numer wykładu	Data	Temat wykładu
1	01.10.2025	Wprowadzenie do przedmiotu, aktualnie promowane diety niekonwencjonalne
2	8.10.2025	Diety wegetariańskie i ich odmiany: weganizm, frutarianizm, witarianizm
3	15.10.2025	Bezpieczeństwo stosowania diet roślinnych w różnych grupach populacyjnych
4	22.10.2025	Charakterystyka diety wolumetrycznej
5	29.10.2025	Charakterystyka diety paleolitycznej
6	05.11.2025	Zasadność eliminacji wybranych grup produktów/składników – dieta zgodna z grupą krwi
7	12.11.2025	Charakterystyka diety Kopenhaskiej
8	19.11.2025	Diety niskowęglowodanowe: charakterystyka diety Atkinsa i Kwaśniewskiego
9	26.11.2025	Podstawowe zasady diety makrobiotycznej
10	3.12.2025	Charakterystyka popularnych diet: 3D CHILI / Dieta ZONE
11	10.12.2025	Charakterystyka popularnych diet: dieta Ornisha
12	17.12.2025	Koncepcja żywieniowa Montignaca
13	07.01.2026	Charakterystyka diety redukującej masę ciała Kliniki Mayo
14	14.01.2026	Charakterystyka diety chronometrycznej, dieta Diamondów
15	21.01.2026	Dieta dr Haya – zasada niełączenia makroskładników. Podsumowanie wykładów
Ćwiczenia - grupa 1		
Dzień tygodnia:	środa	

Godziny:	12.15-14.00	
Sala:	1073	
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń
1	01.10.2025	Omówienie regulaminu ćwiczeń, omówienie zakresu projektów
2	05.11.2025	Analiza wartości odżywczej diety warzywno-owocowej dr Dąbrowskiej, sprawozdanie
3	15.10.2025	Przygotowanie zbilansowanych pod względem składników odżywczych MRP zgodnych z zasadami diety wegańskiej, sprawozdanie
4	22.10.2025	Przygotowanie zbilansowanych pod względem składników odżywczych jadłospisów zgodnych z zasadami diety wolumetrycznej, sprawozdanie
5	29.10.2025	Dieta paleolityczna - praktyczne podejście, sprawozdanie
6	05.11.2025	Przygotowanie jadłospisów zgodnych z zasadami diety zgodnej z grupą krwi, sprawozdanie
7	12.11.2025	Analiza wartości odżywczej diety Kopenhaskiej, sprawozdanie
8	19.11.2025	Diety niskowęglowodanowe: charakterystyka diety Atkinsa i Kwaśniewskiego, sprawozdanie
9	26.11.2025	Ocena bezpieczeństwa stosowania diety makrobiotycznej, sprawozdanie
10	03.12.2025	Dieta ZONE – praktyczne opracowanie jadłospisów, sprawozdanie
11	10.12.2025	Analiza zaleceń diety Gersona oraz dr Budwig, sprawozdanie
12	17.12.2025	Dieta keto w praktyce dietetycznej, sprawozdanie
13	07.01.2026	Przygotowanie zbilansowanych pod względem składników odżywczych jadłospisów zgodnych z zasadami: dieta Kliniki Mayo, sprawozdanie
14	14.01.2026	Przygotowanie zbilansowanych pod względem składników odżywczych jadłospisów zgodnych z zasadami diety chronometrycznej, sprawozdanie
15	21.01.2026	Prezentacja, omówienie i ocena projektów, zaliczenie ćwiczeń
Ćwiczenia - grupa 2		
Dzień tygodnia:	czwartek	
Godziny:	10.15-12.00	
Sala:	2080	

Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń
1	02.10.2025	Omówienie regulaminu ćwiczeń, omówienie zakresu projektów
2	09.10.2025	Analiza wartości odżywczej diety warzywno-owocowej dr Dąbrowskiej, sprawozdanie
3	16.10.2025	Przygotowanie zbilansowanych pod względem składników odżywczych MRP zgodnych z zasadami diety wegańskiej, sprawozdanie
4	23.10.2025	Przygotowanie zbilansowanych pod względem składników odżywczych jadłospisów zgodnych z zasadami diety wolumetrycznej, sprawozdanie
5	30.10.2025	Dieta paleolityczna - praktyczne podejście, sprawozdanie
6	06.11.2025	Przygotowanie jadłospisów zgodnych z zasadami diety zgodnej z grupą krwi, sprawozdanie
7	13.11.2025	Analiza wartości odżywczej diety Kopenhaskiej, sprawozdanie
8	20.11.2025	Diety niskowęglowodanowe: charakterystyka diety Atkinsa i Kwaśniewskiego, sprawozdanie
9	27.11.2025	Ocena bezpieczeństwa stosowania diety makrobiotycznej, sprawozdanie
10	04.12.2025	Dieta ZONE – praktyczne opracowanie jadłospisów, sprawozdanie
11	11.12.2025	Analiza zaleceń diety Gersona oraz dr Budwig, sprawozdanie
12	18.12.2025	Dieta keto w praktyce dietetycznej, sprawozdanie
13	08.01.2026	Przygotowanie zbilansowanych pod względem składników odżywczych jadłospisów zgodnych z zasadami: dieta Kliniki Mayo, sprawozdanie
14	15.01.2026	Przygotowanie zbilansowanych pod względem składników odżywczych jadłospisów zgodnych z zasadami diety chronometrycznej, sprawozdanie
15	22.01.2026	Prezentacja, omówienie i ocena projektów, zaliczenie ćwiczeń