

|                          |                                      |                                                                                                                                               |
|--------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł przedmiotu:</b> | <i>Diety alternatywne</i>            |                                                                                                                                               |
| <b>Kierunek:</b>         | Żywnienie Człowieka i Ocena Żywności |                                                                                                                                               |
| <b>Tryb studiów:</b>     | stacjonarne                          |                                                                                                                                               |
| <b>Stopień studiów:</b>  | inżynierskie                         |                                                                                                                                               |
| <b>Rok studiów:</b>      | 3                                    |                                                                                                                                               |
| <b>Semestr:</b>          | zimowy                               |                                                                                                                                               |
|                          |                                      |                                                                                                                                               |
| <b>Wykłady:</b>          |                                      |                                                                                                                                               |
| <b>Dzień tygodnia:</b>   | środa                                |                                                                                                                                               |
| <b>Godziny:</b>          | 12.15-14.00                          |                                                                                                                                               |
| <b>Sala:</b>             | 1070                                 |                                                                                                                                               |
|                          |                                      |                                                                                                                                               |
| <b>Numer wykładu</b>     | <b>Data</b>                          | <b>Temat wykładu</b>                                                                                                                          |
| 1                        | 01.10.2025                           | Wprowadzenie do przedmiotu, przegląd popularnych diet alternatywnych - ranking diet świata („fad diets”)                                      |
| 2                        | 08.10.2025                           | Diety wegetariańskie i ich odmiany, bezpieczeństwo stosowania diet roślinnych w różnych grupach populacyjnych.                                |
| 3                        | 15.10.2025                           | Diety z modyfikacją udziału makroskładników - charakterystyka diet niskowęglowodanowych - dieta Dukana, dieta Atkinsa i dieta Kwaśniewskiego. |
| 4                        | 22.10.2025                           | Dieta zgodna z grupą krwi                                                                                                                     |
| 5                        | 29.10.2025                           | Post Daniela i charakterystyka diety wg. dr Dąbrowskiej                                                                                       |
| 6                        | 05.11.2025                           | Analiza zaleceń diety Gersona oraz dr Budwig                                                                                                  |
| 7                        | 12.11.2025                           | Chronobiologia: charakterystyka diety chronometrycznej, dieta księżycowa                                                                      |
| 8                        | 19.11.2025                           | Podstawowe zasady diety makrobiotycznej                                                                                                       |
| 9                        | 26.11.2025                           | Charakterystyka diety MIND oraz diety 3D Chili, charakterystyka i zastosowanie diety Portfolio                                                |
| 10                       | 03.12.2025                           | Dieta Ornisha oraz Suzanne Somers Diet, dieta ZONE                                                                                            |

|                            |             |                                                                                                      |
|----------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11                         | 10.12.2025  | Diety redukcyjne: Weight Watchers, Jany Craig, przerywanego postu                                    |
| 12                         | 17.12.2025  | Zasady planu redukcji masy ciała wg. kliniki Mayo                                                    |
| 13                         | 07.01.2026  | Wykorzystanie indeksu glikemicznego oraz ładunku glikemicznego w odchudzaniu, dieta Montignac'a      |
| 14                         | 14.01.2026  | Paleolityczny model żywienia, dieta Inuitów                                                          |
| 15                         | 21.01.2026  | Charakterystyka popularnych diet redukujących masę ciała: dieta wolumetryczna, podsumowanie wykładów |
| <b>Ćwiczenia - grupa 1</b> |             |                                                                                                      |
| <b>Dzień tygodnia:</b>     | wtorek      |                                                                                                      |
| <b>Godziny:</b>            | 14.15-15.00 |                                                                                                      |
| <b>Sala:</b>               | 2080        |                                                                                                      |
|                            |             |                                                                                                      |
| <b>Numer ćwiczeń</b>       | <b>Data</b> | <b>Temat ćwiczeń</b>                                                                                 |
| 1                          | 07.10.2025  | Wprowadzenie i regulamin ćwiczeń.                                                                    |
| 2                          | 14.10.2025  | Dieta wegańska - analiza pod kątem zawartości wybranych składników pokarmowych, sprawozdanie         |
| 3                          | 21.10.2025  | Dieta Atkinsa i dieta Kwaśniewskiego, sprawozdanie                                                   |
| 4                          | 28.10.2025  | Dieta zgodna z grupą krwi, sprawozdanie                                                              |
| 5                          | 04.11.2025  | Charakterystyka wartości odżywczej diety Kopenhaskiej, sprawozdanie                                  |
| 6                          | 18.11.2025  | Diety z modyfikacjami podaży makroskładników - dieta Dukana, sprawozdanie                            |
| 7                          | 25.11.2025  | Analiza zaleceń diety Gersona oraz dr Budwig, sprawozdanie                                           |
| 8                          | 02.12.2025  | Post Daniela i charakterystyka diety wg. dr Dąbrowskiej, sprawozdanie                                |
| 9                          | 09.12.2025  | Charakterystyka i zastosowanie diet ketogennych, sprawozdanie                                        |

|                            |             |                                                                                                                          |
|----------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10                         | 16.12.2025  | Przygotowanie zbilansowanych pod względem składników odżywczych jadłospisów zgodnych z zasadami diety ZONE, sprawozdanie |
| 11                         | 13.01.2026  | Diety rotacyjne - charakterystyka i możliwości zastosowania, sprawozdanie                                                |
| 12                         | 20.01.2026  | Dieta dr Haya – zasada niełączenia makroskładników, sprawozdanie                                                         |
| 13                         | 17.01.2026  | Dieta Montignac’a Wykorzystanie indeksu glikemicznego oraz ładunku glikemicznego w ocenie żywienia, sprawozdanie         |
| 14                         | 28.01.2026  | Paleolityczny model żywienia, sprawozdanie                                                                               |
| 15                         | 29.01.2026  | Nordycki model żywienia w profilaktyce wybranych chorób dietozależnych, podsumowanie ćwiczeń                             |
|                            |             |                                                                                                                          |
|                            |             |                                                                                                                          |
| <b>Ćwiczenia - grupa 2</b> |             |                                                                                                                          |
| <b>Dzień tygodnia:</b>     | środa       |                                                                                                                          |
| <b>Godziny:</b>            | 14.15-15.00 |                                                                                                                          |
| <b>Sala:</b>               | 1073        |                                                                                                                          |
|                            |             |                                                                                                                          |
| <b>Numer ćwiczeń</b>       | <b>Data</b> | <b>Temat ćwiczeń</b>                                                                                                     |
| 1                          | 01.10.2025  | Wprowadzenie i regulamin ćwiczeń.                                                                                        |
| 2                          | 08.10.2025  | Dieta wegańska - analiza pod kątem zawartości wybranych składników pokarmowych, sprawozdanie                             |
| 3                          | 15.10.2025  | Dieta Atkinsa i dieta Kwaśniewskiego, sprawozdanie                                                                       |
| 4                          | 22.10.2025  | Dieta zgodna z grupą krwi, sprawozdanie                                                                                  |
| 5                          | 29.10.2025  | Charakterystyka wartości odżywczej diety Kopenhaskiej, sprawozdanie                                                      |
| 6                          | 05.11.2025  | Diety z modyfikacjami podaży makroskładników - dieta Dukana, sprawozdanie                                                |
| 7                          | 12.11.2025  | Analiza zaleceń diety Gersona oraz dr Budwig, sprawozdanie                                                               |

|                            |              |                                                                                                                          |
|----------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8                          | 19.11.2025   | Post Daniela i charakterystyka diety wg. dr Dąbrowskiej, sprawozdanie                                                    |
| 9                          | 26.11.2025   | Charakterystyka i zastosowanie diet ketogenicznych, sprawozdanie                                                         |
| 10                         | 03.12.2025   | Przygotowanie zbilansowanych pod względem składników odżywczych jadłospisów zgodnych z zasadami diety ZONE, sprawozdanie |
| 11                         | 10.12.2025   | Diety rotacyjne - charakterystyka i możliwości zastosowania, sprawozdanie                                                |
| 12                         | 17.12.2025   | Dieta dr Haya – zasada niełączenia makroskładników, sprawozdanie                                                         |
| 13                         | 07.01.2026   | Dieta Montignac'a Wykorzystanie indeksu glikemicznego oraz ładunku glikemicznego w ocenie żywienia, sprawozdanie         |
| 14                         | 14.01.2026   | Paleolityczny model żywienia, sprawozdanie                                                                               |
| 15                         | 21.01.2026   | Nordycki model żywienia w profilaktyce wybranych chorób dietozależnych, podsumowanie ćwiczeń                             |
| <b>Ćwiczenia - grupa 3</b> |              |                                                                                                                          |
| <b>Dzień tygodnia:</b>     | poniedziałek |                                                                                                                          |
| <b>Godziny:</b>            | 12.15-13.00  |                                                                                                                          |
| <b>Sala:</b>               | 2088         |                                                                                                                          |
|                            |              |                                                                                                                          |
| <b>Numer ćwiczeń</b>       | <b>Data</b>  | <b>Temat ćwiczeń</b>                                                                                                     |
| 1                          | 6.10.2025    | Wprowadzenie i regulamin ćwiczeń.                                                                                        |
| 2                          | 13.10.2025   | Dieta wegańska - analiza pod kątem zawartości wybranych składników pokarmowych, sprawozdanie                             |
| 3                          | 20.10.2025   | Dieta Atkinsa i dieta Kwaśniewskiego, sprawozdanie                                                                       |
| 4                          | 27.10.2025   | Dieta zgodna z grupą krwi, sprawozdanie                                                                                  |
| 5                          | 03.11.2025   | Charakterystyka wartości odżywczej diety Kopenhaskiej, sprawozdanie                                                      |
| 6                          | 17.11.2025   | Diety z modyfikacjami podaży makroskładników - dieta Dukana, sprawozdanie                                                |

|                            |             |                                                                                                                          |
|----------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7                          | 25.11.2025  | Analiza zaleceń diety Gersona oraz dr Budwig, sprawozdanie                                                               |
| 8                          | 02.12.2025  | Post Daniela i charakterystyka diety wg. dr Dąbrowskiej, sprawozdanie                                                    |
| 9                          | 09.12.2025  | Charakterystyka i zastosowanie diet ketogennych, sprawozdanie                                                            |
| 10                         | 16.12.2025  | Przygotowanie zbilansowanych pod względem składników odżywczych jadłospisów zgodnych z zasadami diety ZONE, sprawozdanie |
| 11                         | 13.01.2026  | Diety rotacyjne - charakterystyka i możliwości zastosowania, sprawozdanie                                                |
| 12                         | 20.01.2026  | Dieta dr Haya – zasada niełączenia makroskładników, sprawozdanie                                                         |
| 13                         | 17.01.2026  | Dieta Montignac’a Wykorzystanie indeksu glikemicznego oraz ładunku glikemicznego w ocenie żywienia, sprawozdanie         |
| 14                         | 28.01.2026  | Paleolityczny model żywienia, sprawozdanie                                                                               |
| 15                         | 29.01.2026  | Nordycki model żywienia w profilaktyce wybranych chorób dietozależnych, podsumowanie ćwiczeń                             |
| <b>Ćwiczenia - grupa 4</b> |             |                                                                                                                          |
| <b>Dzień tygodnia:</b>     | wtorek      |                                                                                                                          |
| <b>Godziny:</b>            | 11.15-12.00 |                                                                                                                          |
| <b>Sala:</b>               | 2088        |                                                                                                                          |
|                            |             |                                                                                                                          |
| <b>Numer ćwiczeń</b>       | <b>Data</b> | <b>Temat ćwiczeń</b>                                                                                                     |
| 1                          | 07.10.2025  | Wprowadzenie i regulamin ćwiczeń.                                                                                        |
| 2                          | 14.10.2025  | Dieta wegańska - analiza pod kątem zawartości wybranych składników pokarmowych, sprawozdanie                             |
| 3                          | 21.10.2025  | Dieta Atkinsa i dieta Kwaśniewskiego, sprawozdanie                                                                       |
| 4                          | 28.10.2025  | Dieta zgodna z grupą krwi, sprawozdanie                                                                                  |
| 5                          | 04.11.2025  | Charakterystyka wartości odżywczej diety Kopenhaskiej, sprawozdanie                                                      |

|    |            |                                                                                                                          |
|----|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6  | 18.11.2025 | Diety z modyfikacjami podaży makroskładników - dieta Dukana, sprawozdanie                                                |
| 7  | 25.11.2025 | Analiza zaleceń diety Gersona oraz dr Budwig, sprawozdanie                                                               |
| 8  | 02.12.2025 | Post Daniela i charakterystyka diety wg. dr Dąbrowskiej, sprawozdanie                                                    |
| 9  | 09.12.2025 | Charakterystyka i zastosowanie diet ketogennych, sprawozdanie                                                            |
| 10 | 16.12.2025 | Przygotowanie zbilansowanych pod względem składników odżywczych jadłospisów zgodnych z zasadami diety ZONE, sprawozdanie |
| 11 | 13.01.2026 | Diety rotacyjne - charakterystyka i możliwości zastosowania, sprawozdanie                                                |
| 12 | 20.01.2026 | Dieta dr Haya – zasada niełączenia makroskładników, sprawozdanie                                                         |
| 13 | 17.01.2026 | Dieta Montignac’a Wykorzystanie indeksu glikemicznego oraz ładunku glikemicznego w ocenie żywienia, sprawozdanie         |
| 14 | 28.01.2026 | Paleolityczny model żywienia, sprawozdanie                                                                               |
| 15 | 29.01.2026 | Nordycki model żywienia w profilaktyce wybranych chorób dietozależnych, podsumowanie ćwiczeń                             |