

Tytuł przedmiotu:	<i>Podstawy dietetyki</i>	
Kierunek:	Żywienie Człowieka i Ocena Żywności	
Tryb studiów:	stacjonarne	
Stopień studiów:	inżynierskie	
Rok studiów:	3	
Semestr:	zimowy	
Wykłady:		
Dzień tygodnia:	wtorek	
Godziny:	12.15 - 14.00	
Sala:	1070	
Numer wykładu	Data	Temat wykładu
1	7.10.2025	Wprowadzenie do Dietetyki – definicje, umiejscowienie w naukach żywieniowych. Rola dietetyków i systemy kształcenia. Prawa i obowiązki dietetyka. Wymagania ustawy o zawodach medycznych, towarzystwa i organizacje, czasopisma i podręczniki dietetyczne. Warunki zaliczenia
2	14.10.2025	System dietetyczny - klasyfikacja diet dla potrzeb lecznictwa. Zasady nazewnictwa i charakterystyka (cel, zasady, zastosowanie, produkty dozwolone i zabronione) diet objętych systemem
3	21.10.2025	Żywienie kobiet ciężarnych i karmiących, znaczenie poszczególnych składników odżywczych w rozwoju płodu. Programowanie żywieniowe
4	28.10.2025	Nadciśnienie tętnicze - epidemiologia, patogeneza, zapobieganie, leczenie i dietoterapia
5	4.10.2025	Miażdżyca: definicje i epidemiologia. Poposiłkowy metabolizm lipidów, znaczenie i przemiany chylomikronów, VLDL, LDL i HDL, nieprawidłowe lipoproteiny. Znaczenie i zaburzenia metabolizmu cholesterolu. Miażdżyca jako proces zapalny modulowany stanem oksydacyjnym: powstawanie ogniska miażdżycowego. Czynniki ryzyka, rola poszczególnych składników odżywczych w zapobieganiu i rozwoju zmian miażdżycowych
6	18.10.2025	Otyłość: epidemiologia, podział i patofizjologia, przyczyny i skutki otyłości, znaczenie aktywności fizycznej, metody leczenia, zasady wyznaczania deficytu energetycznego i konstrukcji diety, rola czynników żywieniowych i poszczególnych składników odżywczych, rodzaje diet redukujących masę ciała i ich skuteczność

7	25.10.2025	Cukrzyca; definicje i epidemiologia, klasyfikacja i kryteria diagnostyczne. Cukrzyca typu 1; objawy, przyczyny i przebieg. Cukrzyca typu 2, insulinooporność. Powikłania ostre i przewlekłe. Farmakoterapia i zasady dietoterapii cukrzycy, znaczenie poszczególnych skł. odżywczych. Wymienniki węglowodanowe i indeks glikemiczny
8	2.12.2025	Zaburzenia czynnościowe przewodu pokarmowego: choroby jelita cienkiego i grubego, postępowanie dietetyczne w stanach zapalnych, biegunkach, zespołach złego wchłaniania i zaparciach
9	9.12.2025	Zaburzenia czynnościowe przewodu pokarmowego: choroby przełyku, żołądka, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy
10	16.12.2025	Choroby nerek; patologia i przebieg niewydolności nerek, znaczenie składników pokarmowych w postępowaniu objawowym (białko, energia, tłuszcz, skł. mineralne i witaminy). Rodzaje diet niskobiałkowych
11	13.01.2026	Kamice nerkowe: rodzaje i epidemiologia, patogenez, zapobieganie, leczenie i dietoterapia, znaczenie składników odżywczych
12	20.01.2026	Alergie i nietolerancje pokarmowe - rodzaje i epidemiologia, patogenez, zapobieganie, leczenie i dietoterapia
13	17.01.2026	Osteoporoza; definicje, epidemiologia, sposoby diagnostyki i klasyfikacja. Przyczyny i skutki oraz przebieg osteoporozy, czynniki ryzyka, zapobieganie i leczenie osteoporozy, znaczenie poszczególnych składników odżywczych
14	28.01.2026	Wybrane zagadnienia z gerontologii – procesy inwolucyjne, podstawy fizjologiczne zmiany zapotrzebowania na składniki odżywcze, problemy żywienia osób w wieku podeszłym
15	29.01.2026	Choroby trzustki – ostre i przewlekłe zapalenie. Zasady dietoterapii.
Ćwiczenia - grupa 1		
Dzień tygodnia:	wtorek	
Godziny:	15.15-17.00	
Sala:	2080	
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń
1	7.10.2025	Zasady konstrukcji diety, dobór produktów i potraw, miary domowe, zamienniki, układanie jadłospisów, programy komputerowe do oceny i układania jadłospisów SPRAWOZDANIE
2	14.10.2025	Dieta łatwostrawna – zasady, zastosowanie i układanie jadłospisów SPRAWOZDANIE

3	21.10.2025	Żywienie niemowląt; znaczenie karmienia piersią, schemat karmienia naturalnego i sztucznego, preparaty do żywienia niemowląt, mieszanki i potrawy stosowane w żywieniu niemowląt SPRAWOZDANIE
4	28.10.2025	Dieta bogatoresztkowa - zasady, zastosowanie i układanie jadłospisów SPRAWOZDANIE
5	4.11.2025	Otyłość; rodzaje dietoterapii, wyznaczanie deficytu energetycznego, układanie diet niskoenergetycznych SPRAWOZDANIE
6	18.11.2025	
7	25.11.2025	Zasady i układanie diety eliminacyjnej w alergii na białka mleka oraz nietolerancji laktozy SPRAWOZDANIE
8	2.12.2025	
9	9.12.2025	Wyliczanie ryzyka sercowo-naczyniowego na podstawie czynników ryzyka, skład kwasów tłuszczowych diety i ich wpływ na poziom cholesterolu i zagrożenie miażdżycą SPRAWOZDANIE
10	16.12.2025	Celiakia – trwała nietolerancja glutenu; zasady i układanie diety bezglutenowej SPRAWOZDANIE
11	13.01.2026	Zasady i układanie diety z modyfikacjami zawartości składników mineralnych SPRAWOZDANIE
12	20.01.2026	
13	17.01.2026	Dieta w leczeniu zachowawczym niewydolności nerek SPRAWOZDANIE
14	28.01.2026	Dieta w kamicach nerkowych, SPRAWOZDANIE
15	29.01.2026	Zasady postępowania dietetycznego w kamicy pęcherzyka i dróg żółciowych SPRAWOZDANIE
Ćwiczenia - grupa 2		
Dzień tygodnia:	czwartek	
Godziny:	12.15-14.00	
Sala:	2080	
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń
1	2.10.2025	Zasady konstrukcji diety, dobór produktów i potraw, miary domowe, zamienniki, układanie jadłospisów, programy komputerowe do oceny i układania jadłospisów SPRAWOZDANIE
2	9.10.2025	Dieta łatwostrawna – zasady, zastosowanie i układanie jadłospisów SPRAWOZDANIE

3	16.10.2025	Żywienie niemowląt; znaczenie karmienia piersią, schemat karmienia naturalnego i sztucznego, preparaty do żywienia niemowląt, mieszanki i potrawy stosowane w żywieniu niemowląt SPRAWOZDANIE
4	23.10.2025	Dieta bogatoresztkowa - zasady, zastosowanie i układanie jadłospisów SPRAWOZDANIE
5	30.10.2025	Otyłość; rodzaje dietoterapii, wyznaczanie deficytu energetycznego, układanie diet niskoenergetycznych SPRAWOZDANIE
6	6.11.2025	
7	13.11.2025	Zasady i układanie diety eliminacyjnej w alergii na białka mleka oraz nietolerancji laktozy SPRAWOZDANIE
8	20.11.2025	
9	27.11.2025	Wyliczanie ryzyka sercowo-naczyniowego na podstawie czynników ryzyka, skład kwasów tłuszczowych diety i ich wpływ na poziom cholesterolu i zagrożenie miażdżycą SPRAWOZDANIE
10	4.12.2025	
11	11.12.2025	Zasady i układanie diety z modyfikacjami zawartości składników mineralnych SPRAWOZDANIE
12	18.12.2025	
13	8.01.2026	Dieta w leczeniu zachowawczym niewydolności nerek SPRAWOZDANIE
14	15.01.2026	Dieta w kamicach nerkowych, SPRAWOZDANIE
15	22.01.2026	Zasady postępowania dietetycznego w kamicy pęcherzyka i dróg żółciowych SPRAWOZDANIE
Ćwiczenia - grupa 3		
Dzień tygodnia:	wtorek	
Godziny:	10.15-12.00	
Sala:	2080	
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń

1	7.10.2025	Zasady konstrukcji diety, dobór produktów i potraw, miary domowe, zamienniki, układanie jadłospisów, programy komputerowe do oceny i układania jadłospisów SPRAWOZDANIE
2	14.10.2025	Dieta łatwostrawna – zasady, zastosowanie i układanie jadłospisów SPRAWOZDANIE
3	21.10.2025	Żywnienie niemowląt; znaczenie karmienia piersią, schemat karmienia naturalnego i sztucznego, preparaty do żywienia niemowląt, mieszanki i potrawy stosowane w żywieniu niemowląt SPRAWOZDANIE
4	28.10.2025	Dieta bogatoresztkowa - zasady, zastosowanie i układanie jadłospisów SPRAWOZDANIE
5	4.11.2025	Otyłość; rodzaje dietoterapii, wyznaczanie deficytu energetycznego, układanie diet niskoenergetycznych SPRAWOZDANIE
6	18.11.2025	
7	25.11.2025	Zasady i układanie diety eliminacyjnej w alergii na białka mleka oraz nietolerancji laktozy SPRAWOZDANIE
8	2.12.2025	
9	9.12.2025	Wyliczanie ryzyka sercowo-naczyniowego na podstawie czynników ryzyka, skład kwasów tłuszczowych diety i ich wpływ na poziom cholesterolu i zagrożenie miażdżycą SPRAWOZDANIE
10	16.12.2025	Celiakia – trwała nietolerancja glutenu; zasady i układanie diety bezglutenowej SPRAWOZDANIE
11	13.01.2026	Zasady i układanie diety z modyfikacjami zawartości składników mineralnych SPRAWOZDANIE
12	20.01.2026	
13	17.01.2026	Dieta w leczeniu zachowawczym niewydolności nerek SPRAWOZDANIE
14	28.01.2026	Dieta w kamicach nerkowych, SPRAWOZDANIE
15	29.01.2026	Zasady postępowania dietetycznego w kamicy pęcherzyka i dróg żółciowych SPRAWOZDANIE
Ćwiczenia - grupa 4		
Dzień tygodnia:	środa	
Godziny:	14.15-16.00	
Sala:	2080	
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń
1	01.10.2025	Zasady konstrukcji diety, dobór produktów i potraw, miary domowe, zamienniki, układanie jadłospisów, programy komputerowe do oceny i układania jadłospisów SPRAWOZDANIE

2	08.10.2025	Dieta łatwostrawna – zasady, zastosowanie i układanie jadłospisów SPRAWOZDANIE
3	15.10.2025	Żywienie niemowląt; znaczenie karmienia piersią, schemat karmienia naturalnego i sztucznego, preparaty do żywienia niemowląt, mieszanki i potrawy stosowane w żywieniu niemowląt SPRAWOZDANIE
4	22.10.2025	Dieta bogatoresztkowa - zasady, zastosowanie i układanie jadłospisów SPRAWOZDANIE
5	29.10.2025	Otyłość; rodzaje dietoterapii, wyznaczanie deficytu energetycznego, układanie diet niskoenergetycznych SPRAWOZDANIE
6	05.11.2025	
7	12.11.2025	Zasady i układanie diety eliminacyjnej w alergii na białka mleka oraz nietolerancji laktozy SPRAWOZDANIE
8	19.11.2025	
9	26.11.2025	Wyliczanie ryzyka sercowo-naczyniowego na podstawie czynników ryzyka, skład kwasów tłuszczowych diety i ich wpływ na poziom cholesterolu i zagrożenie miażdżycą SPRAWOZDANIE
10	03.12.2025	Celiakia – trwała nietolerancja glutenu; zasady i układanie diety bezglutenowej SPRAWOZDANIE
11	10.12.2026	Zasady i układanie diety z modyfikacjami zawartości składników mineralnych SPRAWOZDANIE
12	17.12.2025	
13	07.01.2026	Dieta w leczeniu zachowawczym niewydolności nerek SPRAWOZDANIE
14	14.01.2026	Dieta w kamicach nerkowych, SPRAWOZDANIE
15	21.01.2026	Zasady postępowania dietetycznego w kamicy pęcherzyka i dróg żółciowych SPRAWOZDANIE