

Tytuł przedmiotu:	<i>Żywnienie człowieka II</i>		
Kierunek:	Żywnienie Człowieka i Ocena Żywności		
Tryb studiów:	stacjonarne		
Stopień studiów:	inżynierskie		
Rok studiów:	3		
Semestr:	zimowy		
Wykłady:			
Dzień tygodnia:	środa		
Godziny:	8.30-10.00		
Sala:	A2		
Numer wykładu	Data	Temat wykładu	
1	01.10.2025	Charakterystyka grup produktów spożywczych: warzywa i owoce, produkty zbożowe	
2	08.10.2025	Mięso, ryby, jaja, strączkowe – wartość odżywcza i aspekty zdrowotne	
3	15.10.2025	Tłuszcze roślinne i zwierzęce, nasiona i orzechy – wartość odżywcza i aspekty zdrowotne	
4	22.10.2025	Mleko i przetwory mleczne, wybrane napoje – wartość odżywcza i aspekty zdrowotne	
5	29.10.2025	Soki i nektary, napoje bezalkoholowe, wyroby cukiernicze, zamienniki cukru	
6	05.11.2025	Produkty o obniżonej wartości energetycznej, żywność typu fast-food	
7	12.11.2025	Wskaźniki charakteryzujące wartość odżywczą żywności i racji pokarmowej	
8	19.11.2025	Specyfika żywienia kobiet w wieku reprodukcyjnym	
9	26.11.2025	Żywnienie osób dorosłych	
10	03.12.2025	Żywnienie kobiet w okresie okołomenopauzalnym	
11	10.12.2025	Specyfika żywienia dzieci w wieku 1-3 lat oraz w wieku przedszkolnym	
12	17.01.2026	Specyfika żywienia dzieci w wieku szkolnym i młodzieży	
13	07.01.2026	Specyfika żywienia osób ze zwiększonym wydatkiem energetycznym	
14	14.01.2026	Żywnienie mężczyzn – wybrane problemy	
15	21.01.2026	Specyfika żywienia osób starszych	
Ćwiczenia - grupa 1			

Dzień tygodnia:	poniedziałek		
Godziny:	15.15-17.00		
Sala:	2130 (tyg. 1-10); 2121 (tyg.11-15)		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	06.10.2025	Modele oceny biodostępności cynku z racji pokarmowej	
2	13.10.2025	Modele oceny biodostępności żelaza z racji pokarmowej	
3	20.10.2025	Zasady planowania jadłospisów na poziomie indywidualnym dla osób zdrowych	
4	27.10.2025	Wegetarianizm jako sposób żywienia	
5	03.11.2025	Zawartość witaminy D w posiłkach dla dzieci w wieku przedszkolnym a profilaktyka jej niedoboru	
6	10.11.2025	Znaczenie stylu życia mężczyzn w profilaktyce niepłodności	kolokwium I
7	17.11.2025	Zasady planowania jadłospisów na poziomie grupowym	
8	24.11.2025	Układanie jadłospisów dostosowanych do możliwości finansowych placówek żywienia zbiorowego	
9	01.12.2025	Ocena spożycia fitoestrogenów z dieta	
10	08.12.2025	Czynniki warunkujące spożycie fitoestrogenów oraz poziom fitoestrogenów w organizmie	
11	15.12.2025	Określanie zawartości fluoru i jego głównych źródeł w diecie	fartuch, kolokwium II
12	05.01.2026	Charakterystyka wartości odżywczej produktów pochodzenia zwierzęcego	
13	12.01.2026	Charakterystyka wartości odżywczej produktów pochodzenia roślinnego	
14	19.01.2026	Zmiany wartości odżywczej produktów spożywczych pod wpływem procesów technologicznych – produkcja mąk pszennych i żytnich	
15	26.01.2026	Zmiany wartości odżywczej produktów spożywczych pod wpływem procesów technologicznych – produkcja serów twarogowych i podpuszczkowych	kolokwium III
Ćwiczenia - grupa 2			
Dzień tygodnia:	wtorek		
Godziny:	14.15-16.00		
Sala:	2130 (tyg. 1-10); 2121 (tyg.11-15)		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń

1	07.10.2025	Modele oceny biodostępności cynku z racji pokarmowej	
2	14.10.2025	Modele oceny biodostępności żelaza z racji pokarmowej	
3	21.10.2025	Zasady planowania jadłospisów na poziomie indywidualnym dla osób zdrowych	
4	28.10.2025	Wegetarianizm jako sposób żywienia	
5	04.11.2025	Zawartość witaminy D w posiłkach dla dzieci w wieku przedszkolnym a profilaktyka jej niedoboru	
6	18.11.2025	Znaczenie stylu życia mężczyzn w profilaktyce niepłodności	<i>kolokwium I</i>
7	25.11.2025	Zasady planowania jadłospisów na poziomie grupowym	
8	02.12.2025	Układanie jadłospisów dostosowanych do możliwości finansowych placówek żywienia zbiorowego	
9	09.12.2025	Ocena spożycia fitoestrogenów z diety	
10	16.12.2025	Czynniki warunkujące spożycie fitoestrogenów oraz poziom fitoestrogenów w organizmie	
11	13.01.2026	Określanie zawartości fluoru i jego głównych źródeł w diecie	<i>fartuch, kolokwium II</i>
12	20.01.2026	Charakterystyka wartości odżywczej produktów pochodzenia zwierzęcego	
13	27.01.2026	Charakterystyka wartości odżywczej produktów pochodzenia roślinnego	
14	28.01.2026	Zmiany wartości odżywczej produktów spożywczych pod wpływem procesów technologicznych – produkcja mąk pszennych i żytnich	
15	29.01.2026	Zmiany wartości odżywczej produktów spożywczych pod wpływem procesów technologicznych – produkcja serów twarogowych i podpuszczkowych	<i>kolokwium III</i>
Ćwiczenia - grupa 3			
Dzień tygodnia:	środa		
Godziny:	14.15-16.00		
Sala:	2130 (tyg. 1-10); 2121 (tyg.11-15)		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	01.10.2025	Modele oceny biodostępności cynku z racji pokarmowej	
2	08.10.2025	Modele oceny biodostępności żelaza z racji pokarmowej	
3	15.10.2025	Zasady planowania jadłospisów na poziomie indywidualnym dla osób zdrowych	
4	22.10.2025	Wegetarianizm jako sposób żywienia	

5	29.10.2025	Zawartość witaminy D w posiłkach dla dzieci w wieku przedszkolnym a profilaktyka jej niedoboru	
6	05.11.2025	Znaczenie stylu życia mężczyzn w profilaktyce niepłodności	<i>kolokwium I</i>
7	12.11.2025	Zasady planowania jadłospisów na poziomie grupowym	
8	19.11.2025	Układanie jadłospisów dostosowanych do możliwości finansowych placówek żywienia zbiorowego	
9	26.11.2025	Ocena spożycia fitoestrogenów z diety	
10	03.12.2025	Czynniki warunkujące spożycie fitoestrogenów oraz poziom fitoestrogenów w organizmie	
11	10.12.2025	Określanie zawartości fluoru i jego głównych źródeł w diecie	<i>fartuch, kolokwium II</i>
12	17.12.2025	Charakterystyka wartości odżywczej produktów pochodzenia zwierzęcego	
13	07.01.2026	Charakterystyka wartości odżywczej produktów pochodzenia roślinnego	
14	14.01.2026	Zmiany wartości odżywczej produktów spożywczych pod wpływem procesów technologicznych – produkcja mąk pszennych i żytnich	
15	21.01.2026	Zmiany wartości odżywczej produktów spożywczych pod wpływem procesów technologicznych – produkcja serów twarogowych i podpuszczkowych	<i>kolokwium III</i>
Ćwiczenia - grupa 4			
Dzień tygodnia:	wtorek		
Godziny:	16.15-18.00		
Sala:	2130 (tyg. 1-10); 2121 (tyg.11-15)		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	07.10.2025	Modele oceny biodostępności cynku z racji pokarmowej	
2	14.10.2025	Modele oceny biodostępności żelaza z racji pokarmowej	
3	21.10.2025	Zasady planowania jadłospisów na poziomie indywidualnym dla osób zdrowych	
4	28.10.2025	Wegetarianizm jako sposób żywienia	
5	04.11.2025	Zawartość witaminy D w posiłkach dla dzieci w wieku przedszkolnym a profilaktyka jej niedoboru	
6	18.11.2025	Znaczenie stylu życia mężczyzn w profilaktyce niepłodności	<i>kolokwium I</i>
7	25.11.2025	Zasady planowania jadłospisów na poziomie grupowym	

8	02.12.2025	Układanie jadłospisów dostosowanych do możliwości finansowych placówek żywienia zbiorowego	
9	09.12.2025	Ocena spożycia fitoestrogenów z diety	
10	16.12.2025	Czynniki warunkujące spożycie fitoestrogenów oraz poziom fitoestrogenów w organizmie	
11	13.01.2026	Określanie zawartości fluoru i jego głównych źródeł w diecie	<i>fartuch, kolokwium II</i>
12	20.01.2026	Charakterystyka wartości odżywczej produktów pochodzenia zwierzęcego	
13	27.01.2026	Charakterystyka wartości odżywczej produktów pochodzenia roślinnego	
14	28.01.2026	Zmiany wartości odżywczej produktów spożywczych pod wpływem procesów technologicznych – produkcja mąk pszennych i żytnich	
15	29.01.2026	Zmiany wartości odżywczej produktów spożywczych pod wpływem procesów technologicznych – produkcja serów twarogowych i podpuszczkowych	<i>kolokwium III</i>