

Tytuł przedmiotu:	<i>Strategie poprawy żywienia populacji</i>		
Kierunek:	Żywnienie Człowieka i Ocena Żywności		
Tryb studiów:	stacjonarne		
Stopień studiów:	inżynierskie		
Rok studiów:	4		
Semestr:	zimowy		
Wykłady:			
Dzień tygodnia:	czwartek		
Godziny:	10.15-13.00		
Sala:	1094		
Numer wykładu	Data	Temat wykładu	
1	02.10.2025	Strategie poprawy żywienia z punktu widzenia profilaktyki zdrowotnej, podstawowe narzędzia stosowane do poprawy żywienia oraz potrzeby i kierunki ich ciągłej nowelizacji, błędy żywieniowe i ich konsekwencje zdrowotne w różnych grupach populacyjnych	
2	09.10.2025	Planowanie i realizacja edukacji żywieniowej jako głównej strategii poprawy sposobu żywienia różnych grup populacyjnych	
3	16.10.2025	Dobór treści i metod dydaktycznych do warunków otoczenia oraz potrzeb odbiorców w edukacji żywieniowej	
4	23.10.2025	Pojęcie, badanie i ocena efektywności edukacji żywieniowej oraz sposoby jej zwiększania, rola środków masowego przekazu w edukacji żywieniowej	
5	30.10.2025	Wzbogacanie żywności składnikami odżywczymi – rodzaje wzbogacania, substancje wzbogacające i ich biodostępność, monitoring i ocena ich efektywności	
6	06.11.2025	Suplementacja diety – definicja, podział, wskazania do stosowania suplementacji, rozpowszechnienie, efektywność	
7	13.11.2025	Błędy przy wzbogacaniu i suplementacji składnikami odżywczymi (przekraczanie UL, interakcje składniki odżywcze – suplementy)	

8	20.11.2025	Krajowe i światowe programy z zakresu edukacji żywieniowej	
9	27.11.2025	Inne strategie zwiększania spożycia składników odżywczych, sposoby modyfikacji składu produktów spożywczych, źródła informacji o składzie produktów i zasady ich tworzenia	
10	04.12.2025	Strategie naprawcze stosowane w racjonalizacji nieprawidłowego żywienia i zakres ich stosowania, indywidualizacja żywienia uwzględniająca uwarunkowania genetyczne	
Ćwiczenia - grupa 1			
Dzień tygodnia:	piątek		
Godziny:	8.30-11.00	w tyg. 1-10	
Sala:	1116, 2130		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	03.10.2025	Analiza potrzeb w zakresie poprawy żywienia na podstawie danych o sposobie żywienia, stanie zdrowia i wiedzy żywieniowej w wybranej grupie populacyjnej - DIAGNOZA (5 pkt)	<i>zalecane przynoszenie przynajmniej 1 laptopa/zespół</i>
2	10.10.2025	Sformułowanie celów edukacji żywieniowej dla wybranej grupy osób, projektowanie programu edukacyjnego, w tym opracowanie form, metod i środków dydaktycznych dostosowanych do potrzeb odbiorców	<i>zalecane przynoszenie przynajmniej 1 laptopa/zespół</i>
3	17.10.2025	Przygotowanie scenariusza wybranych zajęć i zaplanowanych materiałów edukacyjnych (5 pkt)	<i>zalecane przynoszenie przynajmniej 1 laptopa/zespół</i>
4	24.10.2025	Analiza potrzeb w zakresie suplementacji diety witaminami i składnikami mineralnymi w wybranej grupie populacyjnej – analiza literatury (5 pkt)	<i>zajęcia w sali komputerowej nr 2130</i>
5	07.11.2025	Symulacja spożycia witaminy B12 i folianów z wykorzystaniem w zwyczajowej diecie produktów wzbogaconych	

6	14.11.2025	Skonstruowanie kwestionariusza do ewaluacji, w tym oceny efektywności programu żywieniowego, przeprowadzenie działań edukacyjnych w wybranej grupie populacyjnej (5 pkt)	<i>zalecane przynoszenie przynajmniej 1 laptopa/zespół</i>
7	21.11.2025	Suplementy diety zawierające witaminy i składniki mineralne – ocena rynku pod kątem spełnienia potrzeb i zaleceń dla wybranej grupy populacyjnej (5 pkt)	<i>zajęcia w sali komputerowej nr 2130</i>
8	28.11.2025	Praktyczne aspekty suplementacji diety witaminami i składnikami mineralnymi w wybranej grupie populacyjnej z elementami dyskusji (5 pkt)	<i>zajęcia w sali komputerowej nr 2130</i>
9	05.12.2025	Opracowanie albumu produktów wzbogaconych dostępnych na rynku warszawskim - charakterystyka produktów z podziałem na grupy oraz z uwzględnieniem składników dodanych (10 pkt)	
10	12.12.2025	Prezentacja przeprowadzonych działań edukacyjnych w wybranych grupach populacyjnych, dyskusja, ocena, korekta (10 pkt)	
Ćwiczenia - grupa 2			
Dzień tygodnia:	poniedziałek		
Godziny:	8.30-11.00	w tyg. 1-10	
Sala:	1093, 2130		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	06.10.2025	Analiza potrzeb w zakresie poprawy żywienia na podstawie danych o sposobie żywienia, stanie zdrowia i wiedzy żywieniowej w wybranej grupie populacyjnej - DIAGNOZA (5 pkt)	<i>zalecane przynoszenie przynajmniej 1 laptopa/zespół</i>
2	13.10.2025	Sformułowanie celów edukacji żywieniowej dla wybranej grupy osób, projektowanie programu edukacyjnego, w tym opracowanie form, metod i środków dydaktycznych dostosowanych do potrzeb odbiorców	<i>zalecane przynoszenie przynajmniej 1 laptopa/zespół</i>
3	20.10.2025	Przygotowanie scenariusza wybranych zajęć i zaplanowanych materiałów edukacyjnych (5 pkt)	<i>zalecane przynoszenie przynajmniej 1 laptopa/zespół</i>

4	27.10.2025	Analiza potrzeb w zakresie suplementacji diety witaminami i składnikami mineralnymi w wybranej grupie populacyjnej – analiza literatury (5 pkt)	<i>zajęcia w sali komputerowej nr 2130</i>
5	03.11.2025	Symulacja spożycia witaminy B12 i folianów z wykorzystaniem w zwyczajowej diecie produktów wzbogaconych	
6	10.11.2025	Skonstruowanie kwestionariusza do ewaluacji, w tym oceny efektywności programu żywieniowego, przeprowadzenie działań edukacyjnych w wybranej grupie populacyjnej (5 pkt)	<i>zalecane przynoszenie przynajmniej 1 laptopa/zespół</i>
7	17.11.2025	Suplementy diety zawierające witaminy i składniki mineralne – ocena rynku pod kątem spełnienia potrzeb i zaleceń dla wybranej grupy populacyjnej (5 pkt)	<i>zajęcia w sali komputerowej nr 2130</i>
8	24.11.2025	Praktyczne aspekty suplementacji diety witaminami i składnikami mineralnymi w wybranej grupie populacyjnej z elementami dyskusji (5 pkt)	<i>zajęcia w sali komputerowej nr 2130</i>
9	01.12.2025	Opracowanie albumu produktów wzbogaconych dostępnych na rynku warszawskim - charakterystyka produktów z podziałem na grupy oraz z uwzględnieniem składników dodanych (10 pkt)	
10	08.12.2025	Prezentacja przeprowadzonych działań edukacyjnych w wybranych grupach populacyjnych, dyskusja, ocena, korekta (10 pkt)	
Ćwiczenia - grupa 3			
Dzień tygodnia:	piątek		
Godziny:	11.15-14.00	w tyg. 1-10	
Sala:	1116, 2130		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	03.10.2025	Analiza potrzeb w zakresie poprawy żywienia na podstawie danych o sposobie żywienia, stanie zdrowia i wiedzy żywieniowej w wybranej grupie populacyjnej - DIAGNOZA (5 pkt)	<i>zalecane przynoszenie przynajmniej 1 laptopa/zespół</i>

2	10.10.2025	Sformułowanie celów edukacji żywieniowej dla wybranej grupy osób, projektowanie programu edukacyjnego, w tym opracowanie form, metod i środków dydaktycznych dostosowanych do potrzeb odbiorców	<i>zalecane przynoszenie przynajmniej 1 laptopa/zespół</i>
3	17.10.2025	Przygotowanie scenariusza wybranych zajęć i zaplanowanych materiałów edukacyjnych (5 pkt)	<i>zalecane przynoszenie przynajmniej 1 laptopa/zespół</i>
4	24.10.2025	Analiza potrzeb w zakresie suplementacji diety witaminami i składnikami mineralnymi w wybranej grupie populacyjnej – analiza literatury (5 pkt)	<i>zajęcia w sali komputerowej nr 2130</i>
5	07.11.2025	Symulacja spożycia witaminy B12 i folianów z wykorzystaniem w zwyczajowej diecie produktów wzbogaconych	
6	14.11.2025	Skonstruowanie kwestionariusza do ewaluacji, w tym oceny efektywności programu żywieniowego, przeprowadzenie działań edukacyjnych w wybranej grupie populacyjnej (5 pkt)	<i>zalecane przynoszenie przynajmniej 1 laptopa/zespół</i>
7	21.11.2025	Suplementy diety zawierające witaminy i składniki mineralne – ocena rynku pod kątem spełnienia potrzeb i zaleceń dla wybranej grupy populacyjnej (5 pkt)	<i>zajęcia w sali komputerowej nr 2130</i>
8	28.11.2025	Praktyczne aspekty suplementacji diety witaminami i składnikami mineralnymi w wybranej grupie populacyjnej z elementami dyskusji (5 pkt)	<i>zajęcia w sali komputerowej nr 2130</i>
9	05.12.2025	Opracowanie albumu produktów wzbogaconych dostępnych na rynku warszawskim - charakterystyka produktów z podziałem na grupy oraz z uwzględnieniem składników dodanych (10 pkt)	
10	12.12.2025	Prezentacja przeprowadzonych działań edukacyjnych w wybranych grupach populacyjnych, dyskusja, ocena, korekta (10 pkt)	