

|                            |                                     |                                                              |                                   |
|----------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Tytuł przedmiotu:</b>   | <i>Nutrition and Health</i>         |                                                              |                                   |
| <b>Kierunek:</b>           | Żywienie Człowieka i Ocena Żywności |                                                              |                                   |
| <b>Tryb studiów:</b>       | stacjonarne                         |                                                              |                                   |
| <b>Stopień studiów:</b>    | magisterskie                        |                                                              |                                   |
| <b>Rok studiów:</b>        | 1                                   |                                                              |                                   |
| <b>Semestr:</b>            | zimowy                              |                                                              |                                   |
| <b>Ćwiczenia - grupa 1</b> |                                     |                                                              |                                   |
| <b>Dzień tygodnia:</b>     | wtorek                              |                                                              |                                   |
| <b>Godziny:</b>            | 11.00-13.00                         |                                                              |                                   |
| <b>Sala:</b>               | 1093                                |                                                              |                                   |
|                            |                                     |                                                              |                                   |
| <b>Numer ćwiczeń</b>       | <b>Data</b>                         | <b>Temat ćwiczeń</b>                                         | <b>Dodatkowe uwagi do ćwiczeń</b> |
| 1                          | 07.10.2025                          | Jakość diety a zdrowie                                       |                                   |
| 2                          | 14.10.2025                          | Profile żywienia a długość życia                             |                                   |
| 3                          | 21.10.2025                          | Nawodnienie a zdrowie                                        |                                   |
| 4                          | 28.10.2025                          | Strategie zapobiegania niedoborom mikrośladników             |                                   |
| 5                          | 04.11.2025                          | Prozdrowotne właściwości fermentowanych produktów roślinnych |                                   |
| 6                          | 18.11.2025                          | Alkohol i zdrowie                                            |                                   |
| 7                          | 25.11.2025                          | Cukry dodane i zdrowie                                       |                                   |
| 8                          | 02.12.2025                          | Bioaktywne potrawy                                           |                                   |
| 9                          | 09.12.2025                          | Wpływ stresu oksydacyjnego na zdrowie mężczyzn               |                                   |
| 10                         | 16.12.2025                          | Niedożywienie osób starszych, żywienie w sarkopenii          |                                   |
| 11                         | 13.01.2026                          | Stan odżywienia żelazem a zdrowie różnych grup ludności      |                                   |
| 12                         | 20.01.2026                          | Metody oceny stanu nawodnienia u ludzi                       |                                   |
| 13                         | 27.01.2026                          | Żywienie a funkcje poznawcze                                 |                                   |
| 14                         | 28.01.2026                          | Witamina E a zdrowie                                         | zajęcia odrabiane                 |
| 15                         | 29.01.2026                          | Żywienie niemowląt                                           | zajęcia odrabiane                 |
|                            |                                     |                                                              |                                   |
|                            |                                     |                                                              |                                   |
| <b>Ćwiczenia - grupa 2</b> |                                     |                                                              |                                   |

|                        |             |                                                              |                                   |
|------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Dzień tygodnia:</b> | piątek      |                                                              |                                   |
| <b>Godziny:</b>        | 12.00-14.00 |                                                              |                                   |
| <b>Sala:</b>           | 1093        |                                                              |                                   |
|                        |             |                                                              |                                   |
| <b>Numer ćwiczeń</b>   | <b>Data</b> | <b>Temat ćwiczeń</b>                                         | <b>Dodatkowe uwagi do ćwiczeń</b> |
| 1                      | 03.10.2025  | Jakość diety a zdrowie                                       |                                   |
| 2                      | 10.10.2025  | Profile żywienia a długość życia                             |                                   |
| 3                      | 17.10.2025  | Nawodnienie a zdrowie                                        |                                   |
| 4                      | 24.10.2025  | Strategie zapobiegania niedoborom mikrośladników             |                                   |
| 5                      | 07.11.2025  | Prozdrowotne właściwości fermentowanych produktów roślinnych |                                   |
| 6                      | 14.11.2025  | Alkohol i zdrowie                                            |                                   |
| 7                      | 21.11.2025  | Cukry dodane i zdrowie                                       |                                   |
| 8                      | 28.11.2025  | Bioaktywne potrawy                                           |                                   |
| 9                      | 05.12.2025  | Wpływ stresu oksydacyjnego na zdrowie mężczyzn               |                                   |
| 10                     | 12.12.2025  | Niedożywienie osób starszych, żywienie w sarkopenii          |                                   |
| 11                     | 19.12.2025  | Stan odżywienia żelazem a zdrowie różnych grup ludności      |                                   |
| 12                     | 09.01.2026  | Metody oceny stanu nawodnienia u ludzi                       |                                   |
| 13                     | 16.01.2026  | Żywienie a funkcje poznawcze                                 |                                   |
| 14                     | 23.01.2026  | Witamina E a zdrowie                                         | <i>zajęcia odrabiane</i>          |
| 15                     | 30.01.2026  | Żywienie niemowląt                                           | <i>zajęcia odrabiane</i>          |