

Tytuł przedmiotu:	<i>Suplementy diety</i>		
Kierunek:	Żywnienie Człowieka i Ocena Żywności		
Tryb studiów:	stacjonarne		
Stopień studiów:	magisterskie		
Rok studiów:	1		
Semestr:	zimowy		
Wykłady:			
Dzień tygodnia:	środa (tydz.1-10); piątek (tydz.11-15)		
Godziny:	<i>14.15-16.00</i>		
Sala:	<i>sala 1093 (tydz.1-10); sala 2073 (tydz.11-15)</i>		
Numer wykładu	Data	Temat wykładu	
1	01.10.2025	Suplementy diety witaminowo/mineralne - definicje, ustawodawstwo UE i Polski, zasady ustalania dawek składników odżywczych w suplementach	
2	08.10.2025	Jakość suplementów i biodostępność składników odżywczych z suplementów	
3	15.10.2025	Rozpowszechnienie suplementacji, rynek suplementów diety	
4	22.10.2025	Metodyka zbierania danych o stosowaniu suplementów, błędy i kontrowersje w stosowaniu produktów	
5	29.10.2025	Suplementy witaminowo/mineralne - korzyści i zagrożenia w świetle badań epidemiologicznych	
6	05.11.2025	Charakterystyka najważniejszych form suplementów diety	
7	12.11.2025	Charakterystyka substancji bioaktywnych stosowanych w suplementach diety, innych niż witaminy i składniki mineralne, podział, cele stosowania, charakterystyka różnych grup rynkowych suplementów diety – kryteria podziału	
8	19.11.2025	Suplementacja diety sportowców, w tym o właściwościach przeciwutleniających	
9	26.11.2025	Suplementy diety o właściwościach adaptogennych	
10	03.12.2025	Suplementy diety wzmacniające odporność	

11	12.12.2025	Charakterystyka wybranych substancji bioaktywnych korzystnie wpływających na układ krążenia oraz składników wspomagających metabolizm węglowodanów	
12	19.12.2025	Suplementy diety i składniki bioaktywne o właściwościach psychostymulujących	
13	09.01.2026	Suplementy diety przeznaczone dla kobiet w okresie ciąży, karmienia piersią	
14	16.01.2026	Suplementy diety przeznaczone dla niemowląt i małych dzieci	
15	23.01.2026	Charakterystyka wybranych substancji bioaktywnych stosowanych w suplementach diety wspomagających redukcję masy ciała	
Ćwiczenia - grupa 1			
Dzień tygodnia:	wtorek	(tydz. 1-13); piątek (tydz.14-15)	
Godziny:	13.15-15.00 (tydz. 1-13); 10-12 (tydz. 14); 12-14 (tydz. 15)		
Sala:	2130 (tydz. 1-2); 1083 (tydz. 3-15)		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	07.10.2025	Planowanie badania dotyczącego rodzaju i przyczyn stosowania suplementów witaminowo/mineralnych	
2	14.10.2025	Analiza zwyczajowego spożycia witamin i składników mineralnych z racją pokarmową oraz z suplementami diety	
3	21.10.2025	Charakterystyka wybranych suplementów diety dostępnych na rynku krajowym na tle literatury naukowej	
4	28.10.2025	Wprowadzanie suplementów do obrotu krajowego, znakowanie, oświadczenia żywieniowe i zdrowotne	
5	04.11.2025	Merytoryczna analiza wybranej reklamy suplementów diety w odniesieniu do literatury naukowej i przepisów prawnych	
6	18.11.2025	Uwarunkowania stosowania suplementów w wybranej grupie osób (prezentacje wyników)	
7	25.11.2025	Technologiczne uwarunkowania stosowania składników suplementów diety – wybrane składniki mineralne i witaminy - cz.1	student na ćwiczenia przynosi fartuch

8	02.12.2025	Technologiczne uwarunkowania stosowania składników suplementów diety – wybrane składniki roślinne i substancje pomocnicze	<i>student na ćwiczenia przynosi fartuch</i>
9	09.12.2025	Wstęp do projektowania suplementów diety – cz. 1	<i>student na ćwiczenia przynosi fartuch</i>
10	16.12.2025	Wstęp do projektowania suplementów diety – cz. 2	<i>student na ćwiczenia przynosi fartuch</i>
11	13.01.2026	Technologiczne uwarunkowania stosowania składników suplementów diety – wybrane witaminy i składniki mineralne – cz. 2	<i>student na ćwiczenia przynosi fartuch</i>
12	20.01.2026	Projektowanie wybranych form suplementów diety – cz. 1	<i>student na ćwiczenia przynosi fartuch</i>
13	27.01.2026	Projektowanie wybranych form suplementów diety – cz. 2.	<i>student na ćwiczenia przynosi fartuch</i>
14	28.01.2026	Projektowanie składu i etykiety suplementów diety – cz. 1	<i>student na ćwiczenia przynosi fartuch</i>
15	29.01.2026	Projektowanie składu i etykiety suplementów diety – cz. 2	<i>student na ćwiczenia przynosi fartuch</i>
Ćwiczenia - grupa 2			
Dzień tygodnia:	wtorek	(tydz. 1-13); środa (tydz.14); czwartek (tydz.15)	
Godziny:	10.15-12.00		
Sala:	2130 (tydz. 1-2); 1078 (tydz. 3-15)		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	07.10.2025	Planowanie badania dotyczącego rodzaju i przyczyn stosowania suplementów witaminowo/mineralnych	
2	14.10.2025	Analiza zwyczajowego spożycia witamin i składników mineralnych z racją pokarmową oraz z suplementami diety	
3	21.10.2025	Charakterystyka wybranych suplementów diety dostępnych na rynku krajowym na tle literatury naukowej	
4	28.10.2025	Wprowadzanie suplementów do obrotu krajowego, znakowanie, oświadczenia żywieniowe i zdrowotne	
5	04.11.2025	Merytoryczna analiza wybranej reklamy suplementów diety w odniesieniu do literatury naukowej i przepisów prawnych	
6	18.11.2025	Uwarunkowania stosowania suplementów w wybranej grupie osób (prezentacje wyników)	
7	25.11.2025	Technologiczne uwarunkowania stosowania składników suplementów diety – wybrane składniki mineralne i witaminy - cz.1	<i>student na ćwiczenia przynosi fartuch</i>

8	02.12.2025	Technologiczne uwarunkowania stosowania składników suplementów diety – wybrane składniki roślinne i substancje pomocnicze	<i>student na ćwiczenia przynosi fartuch</i>
9	09.12.2025	Wstęp do projektowania suplementów diety – cz. 1	<i>student na ćwiczenia przynosi fartuch</i>
10	16.12.2025	Wstęp do projektowania suplementów diety – cz. 2	<i>student na ćwiczenia przynosi fartuch</i>
11	13.01.2026	Technologiczne uwarunkowania stosowania składników suplementów diety – wybrane witaminy i składniki mineralne – cz. 2	<i>student na ćwiczenia przynosi fartuch</i>
12	20.01.2026	Projektowanie wybranych form suplementów diety – cz. 1	<i>student na ćwiczenia przynosi fartuch</i>
13	27.01.2026	Projektowanie wybranych form suplementów diety – cz. 2.	<i>student na ćwiczenia przynosi fartuch</i>
14	28.01.2026	Projektowanie składu i etykiety suplementów diety – cz. 1	<i>student na ćwiczenia przynosi fartuch</i>
15	29.01.2026	Projektowanie składu i etykiety suplementów diety – cz. 2	<i>student na ćwiczenia przynosi fartuch</i>