

Tytuł przedmiotu:	Propedeutyka żywienia człowieka		
Kierunek:	Dietetyka		
Tryb studiów:	niestacjonarne		
Stopień studiów:	licencjackie		
Rok studiów:	1		
Semestr:	letni		
Wykłady:			
Dzień tygodnia:	sobota		
Godziny:	18-20		
Sala:	A4		
Numer wykładu	Data	Temat wykładu	
1	14.03.2026	Charakterystyka ogólna przedmiotu, rys historyczny; podstawowe pojęcia i definicje. Znaczenie żywienia dla zdrowia. Skład organizmu człowieka.	
2	28.03.2026	Przemiana materii i energii u człowieka; wydatek i bilans energetyczny. Białka w żywieniu człowieka - funkcje, podział, normy i główne źródła w żywieniu.	
3	18.04.2026	Tłuszcze i węglowodany w żywieniu człowieka - funkcje, podział, normy i główne źródła w żywieniu.	
4	09.05.2026	Witaminy rozpuszczalne w wodzie - podział, rola, objawy niedoborów i nadmiarów, normy żywienia i główne źródła w przeciętnej diecie.	
5	30.05.2026	Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach - podział, rola, objawy niedoborów i nadmiarów, normy żywienia i główne źródła w przeciętnej diecie.	
6	13.06.2026	Składniki mineralne - podział, rola, objawy niedoborów i nadmiarów, normy żywienia i główne źródła w przeciętnej diecie.	
7	27.06.2026	Gospodarka wodna w organizmie, elektrolity w żywieniu człowieka.	
Ćwiczenia - grupa 1			
Dzień tygodnia:	sobota		
Godziny:	15-18		
Sala:	2121		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń

1	14.03.2026	Określanie podstawowej i całkowitej przemiany materii.	
2	28.03.2026	Wartość energetyczna pożywienia oraz metody jej określania.	
3	18.04.2026	Określenie zawartości witaminy D w diecie a profilaktyka jej niedoboru.	<i>Kolokwium, sala 2130</i>
4	09.05.2026	Ocena i rola produktów spożywczych ze względu na zawartość błonnika pokarmowego.	
5	30.05.2026	Określanie zawartości tłuszczu, kwasów tłuszczowych i cholesterolu w wybranych produktach spożywczych i całodiennej racji pokarmowej.	<i>Kolokwium</i>
6	13.06.2026	Wartość biologiczna białka z uwzględnieniem efektu uzupełniania się aminokwasów.	
7	27.06.2026	Wartość odżywcza produktów pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.	<i>Kolokwium</i>
Ćwiczenia - grupa 2			
Dzień tygodnia:	niedziela		
Godziny:	14-17		
Sala:	2121		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	15.03.2026	Określanie podstawowej i całkowitej przemiany materii.	
2	29.03.2026	Wartość energetyczna pożywienia oraz metody jej określania.	
3	19.04.2026	Określenie zawartości witaminy D w diecie a profilaktyka jej niedoboru.	<i>Kolokwium, sala 2130</i>
4	10.05.2026	Ocena i rola produktów spożywczych ze względu na zawartość błonnika pokarmowego.	
5	31.05.2026	Określanie zawartości tłuszczu, kwasów tłuszczowych i cholesterolu w wybranych produktach spożywczych i całodiennej racji pokarmowej.	<i>Kolokwium</i>
6	14.06.2026	Wartość biologiczna białka z uwzględnieniem efektu uzupełniania się aminokwasów.	
7	28.06.2026	Wartość odżywcza produktów pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.	<i>Kolokwium</i>
Ćwiczenia - grupa 3			
Dzień tygodnia:	niedziela		
Godziny:	8.-11		

Sala:	2121		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	15.03.2026	Określanie podstawowej i całkowitej przemiany materii.	
2	29.03.2026	Wartość energetyczna pożywienia oraz metody jej określania.	
3	19.04.2026	Określenie zawartości witaminy D w diecie a profilaktyka jej niedoboru.	<i>Kolokwium, sala 2130</i>
4	10.05.2026	Ocena i rola produktów spożywczych ze względu na zawartość błonnika pokarmowego.	
5	31.05.2026	Określanie zawartości tłuszczu, kwasów tłuszczowych i cholesterolu w wybranych produktach spożywczych i całodiennej racji pokarmowej.	<i>Kolokwium</i>
6	14.06.2026	Wartość biologiczna białka z uwzględnieniem efektu uzupełniania się aminokwasów.	
7	28.06.2026	Wartość odżywcza produktów pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.	<i>Kolokwium</i>
Ćwiczenia - grupa 4			
Dzień tygodnia:	niedziela		
Godziny:	11.-14		
Sala:	2121		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	15.03.2026	Określanie podstawowej i całkowitej przemiany materii.	
2	29.03.2026	Wartość energetyczna pożywienia oraz metody jej określania.	
3	19.04.2026	Określenie zawartości witaminy D w diecie a profilaktyka jej niedoboru.	<i>Kolokwium, sala 2130</i>
4	10.05.2026	Ocena i rola produktów spożywczych ze względu na zawartość błonnika pokarmowego.	
5	31.05.2026	Określanie zawartości tłuszczu, kwasów tłuszczowych i cholesterolu w wybranych produktach spożywczych i całodiennej racji pokarmowej.	<i>Kolokwium</i>
6	14.06.2026	Wartość biologiczna białka z uwzględnieniem efektu uzupełniania się aminokwasów.	
7	28.06.2026	Wartość odżywcza produktów pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.	<i>Kolokwium</i>