

Tytuł przedmiotu:	Żywnienie człowieka		
Kierunek:	Dietetyka		
Tryb studiów:	niestacjonarne		
Stopień studiów:	licencjackie		
Rok studiów:	2		
Semestr:	letni		
Wykłady:			
Dzień tygodnia:	piątek		
Godziny:	18-20		
Sala:	Aula 4		
Numer wykładu	Data	Temat wykładu	
1	06.03.2026	Charakterystyka ogólna przedmiotu, rys historyczny; podstawowe pojęcia i definicje. Znaczenie żywienia dla zdrowia. Skład organizmu człowieka.	
2	20.03.2026	Przemiana materii i energii u człowieka; wydatek i bilans energetyczny. Białka w żywieniu człowieka - funkcje, podział, normy i główne źródła w pożywieniu.	
3	10.04.2026	Tłuszcze i węglowodany w żywieniu człowieka - funkcje, podział, normy i główne źródła w pożywieniu.	
4	24.04.2026	Witaminy rozpuszczalne w wodzie - podział, rola, objawy niedoborów i nadmiarów, normy żywienia i główne źródła w przeciętnej diecie.	
5	15.05.2026	Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach - podział, rola, objawy niedoborów i nadmiarów, normy żywienia i główne źródła w przeciętnej diecie.	
6	05.06.2026	Składniki mineralne - podział, rola, objawy niedoborów i nadmiarów, normy żywienia i główne źródła w przeciętnej diecie.	
7	19.06.2026	Gospodarka wodna w organizmie, elektrolity w żywieniu człowieka.	
Ćwiczenia - grupa 1			
Dzień tygodnia:	niedziela		
Godziny:	8.30-11		

Sala:	2121		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	08.03.2026	Określanie podstawowej i całkowitej przemiany materii.	
2	22.03.2026	Wartość energetyczna pożywienia oraz metody jej określania.	
3	12.04.2026	Ocena i rola produktów spożywczych ze względu na zawartość błonnika pokarmowego.	<i>Kolokwium I</i>
4	26.04.2026	Wartość biologiczna białka z uwzględnieniem efektu uzupełniania się aminokwasów.	
5	17.05.2026	Określanie zawartości tłuszczu, kwasów tłuszczowych (w tym NNKT) i cholesterolu w wybranych produktach spożywczych i całodiennej racji pokarmowej.	<i>Kolokwium 2; s.2130</i>
6	07.06.2026	Wartość odżywcza produktów pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.	
7	21.06.2026	Określenie zawartości witaminy D w diecie a profilaktyka jej niedoboru.	<i>Kolokwium 3; s.2130</i>
Ćwiczenia - grupa 2			
Dzień tygodnia:	sobota		
Godziny:	14-17		
Sala:	2121		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	08.03.2026	Określanie podstawowej i całkowitej przemiany materii.	
2	22.03.2026	Wartość energetyczna pożywienia oraz metody jej określania.	
3	12.04.2026	Ocena i rola produktów spożywczych ze względu na zawartość błonnika pokarmowego.	<i>Kolokwium I</i>
4	26.04.2026	Wartość biologiczna białka z uwzględnieniem efektu uzupełniania się aminokwasów.	
5	17.05.2026	Określanie zawartości tłuszczu, kwasów tłuszczowych (w tym NNKT) i cholesterolu w wybranych produktach spożywczych i całodiennej racji pokarmowej.	<i>Kolokwium 2; s.2130</i>
6	07.06.2026	Wartość odżywcza produktów pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.	

7	21.06.2026	Określenie zawartości witaminy D w diecie a profilaktyka jej niedoboru.	Kolokwium 3; s.2130
Ćwiczenia - grupa 3			
Dzień tygodnia:	sobota	zj.VI-VII w s.2130 w godz.14-17	
Godziny:	17-20		
Sala:	2121		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	09.03.2026	Określanie podstawowej i całkowitej przemiany materii.	
2	21.03.2026	Wartość energetyczna pożywienia oraz metody jej określania.	
3	11.04.2026	Ocena i rola produktów spożywczych ze względu na zawartość błonnika pokarmowego.	Kolokwium I
4	25.04.2026	Wartość biologiczna białka z uwzględnieniem efektu uzupełniania się aminokwasów.	
5	16.05.2026	Określanie zawartości tłuszczu, kwasów tłuszczowych (w tym NNKT) i cholesterolu w wybranych produktach spożywczych i całodiennej racji pokarmowej.	Kolokwium 2; s.2130
6	06.06.2026	Wartość odżywcza produktów pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.	
7	20.06.2026	Określenie zawartości witaminy D w diecie a profilaktyka jej niedoboru.	Kolokwium 3; s.2130
Ćwiczenia - grupa 4			
Dzień tygodnia:	sobota		
Godziny:	8:30-11		
Sala:	2121		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	09.03.2026	Określanie podstawowej i całkowitej przemiany materii.	
2	21.03.2026	Wartość energetyczna pożywienia oraz metody jej określania.	

3	11.04.2026	Ocena i rola produktów spożywczych ze względu na zawartość błonnika pokarmowego.	<i>Kolokwium I</i>
4	25.04.2026	Wartość biologiczna białka z uwzględnieniem efektu uzupełniania się aminokwasów.	
5	16.05.2026	Określanie zawartości tłuszczu, kwasów tłuszczowych (w tym NNKT) i cholesterolu w wybranych produktach spożywczych i całodiennej racji pokarmowej.	<i>Kolokwium 2; s.2130</i>
6	06.06.2026	Określenie zawartości witaminy D w diecie a profilaktyka jej niedoboru.	<i>s.2130</i>
7	20.06.2026	Wartość odżywcza produktów pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.	<i>Kolokwium 3</i>