

Tytuł przedmiotu:	Propedeutyka żywienia człowieka		
Kierunek:	Żywnienie Człowieka i Ocena Żywności		
Tryb studiów:	stacjonarne		
Stopień studiów:	licencjackie		
Rok studiów:	1		
Semestr:	letni		
Wykłady:			
Dzień tygodnia:	poniedziałek		
Godziny:	14-16		
Sala:	A4		
Numer wykładu	Data	Temat wykładu	
1	02.03.2026	Charakterystyka ogólna przedmiotu. Podstawowe pojęcia i definicje.	
2	09.03.2026	Normy żywieniowe.	
3	16.03.2026	Przemiana materii i energii u człowieka; wydatek i bilans energetyczny.	
4	23.03.2026	Białka w żywieniu człowieka: podział, funkcje, występowanie w żywności, zapotrzebowanie.	
5	30.03.2026	Węglowodany w żywieniu człowieka: podział, funkcje, występowanie w żywności, zapotrzebowanie.	
6	13.04.2026	Błonnik - podział, rola i występowanie w żywności. Tłuszcze w żywieniu człowieka: podział, funkcje, zapotrzebowanie.	
7	20.04.2026	Spożycie kwasów tłuszczowych a zdrowie.	
8	27.04.2026	Składniki mineralne w żywieniu człowieka: objawy niedoborów i nadmiarów, zapotrzebowanie.	
9	04.05.2026	Składniki mineralne w żywieniu człowieka: podział, funkcje, występowanie w żywności.	
10	11.05.2026	Składniki mineralne w żywieniu człowieka: podział, funkcje, występowanie w żywności i zapotrzebowanie.	
11	18.05.2026	Witaminy rozpuszczalne w wodzie: podział, funkcje, występowanie w żywności i zapotrzebowanie.	

12	25.05.2026	Witaminy rozpuszczalne w wodzie: podział, funkcje, występowanie w żywności i zapotrzebowanie.	
13	01.06.2026	Gospodarka wodna w organizmie, elektrolity w żywieniu człowieka.	
14	08.06.2026	Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: objawy niedoborów i nadmiarów, zapotrzebowanie.	
15	15.06.2026	Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: objawy niedoborów i nadmiarów, zapotrzebowanie.	
Ćwiczenia - grupa 1			
Dzień tygodnia:	czwartek		
Godziny:	17-20		
Sala:	2121		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	05.03.2026	Informacje o wartości odżywczej produktów spożywczych zawarte w tabelach składu żywności.	
2	12.03.2026	Metody oznaczania wydatków energetycznych człowieka.	
3	19.03.2026	Wartość energetyczna produktów spożywczych.	
4	26.03.2026	Uzupełnianie się aminokwasów w produktach i potrawach.	
5	02.04.2026	Produkty spożywcze jako źródło błonnika pokarmowego w diecie.	kolokwium 1
6	09.04.2026	Gospodarka wodno-elektrolitowa organizmu oraz równowaga kwasowo-zasadowa organizmu.	
7	16.04.2026	Tłuszcze, kwasy tłuszczowe i cholesterol w wybranych produktach spożywczych i całodziennych racjach pokarmowych.	
8	23.04.2026	Modele oceny biodostępności żelaza i cynku z racji pokarmowej.	
9	30.04.2026	Określanie spożycia fluoru i jego główne źródła w racjach pokarmowych.	fartuch laboratoryjny, kolokwium 2
10	07.05.2026	Aktywność katalazy w ślinie jako wskaźnik potencjału antyoksydacyjnego organizmu.	fartuch laboratoryjny
11	14.05.2026	Charakterystyka wartości odżywczej produktów spożywczych.	
12	21.05.2026	Zawartość witaminy D w posiłkach dla dzieci w wieku przedszkolnym a profilaktyka jej niedoboru.	kolokwium 3

13	28.05.2026	Zawartość dostępnych aminokwasów jako miernik wpływu procesów technologicznych na wartość odżywczą białka.	fartuch laboratoryjny
14	11.06.2026	Zasady planowania jadłospisów na poziomie indywidualnym.	
15	18.06.2026	Wegetarianizm jako sposób żywienia.	kolokwium 4
Ćwiczenia - grupa 2			
Dzień tygodnia:	wtorek		
Godziny:	16-19		
Sala:	2121		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	03.03.2026	Informacje o wartości odżywczej produktów spożywczych zawarte w tabelach składu żywności.	
2	10.03.2026	Metody oznaczania wydatków energetycznych człowieka.	
3	17.03.2026	Wartość energetyczna produktów spożywczych.	
4	24.03.2026	Uzupełnianie się aminokwasów w produktach i potrawach.	
5	31.03.2026	Produkty spożywcze jako źródło błonnika pokarmowego w diecie.	kolokwium 1
6	14.04.2026	Tłuszcze, kwasy tłuszczowe i cholesterol w wybranych produktach spożywczych i całodziennych racjach pokarmowych.	
7	21.04.2026	Modele oceny biodostępności żelaza i cynku z racji pokarmowej.	
8	28.04.2026	Określanie spożycia fluoru i jego główne źródła w racjach pokarmowych.	fartuch laboratoryjny, kolokwium 2
9	05.05.2026	Aktywność katalazy w ślinie jako wskaźnik potencjału antyoksydacyjnego organizmu.	fartuch laboratoryjny
10	12.05.2026	Charakterystyka wartości odżywczej produktów spożywczych.	
11	19.05.2026	Zawartość witaminy D w posiłkach dla dzieci w wieku przedszkolnym a profilaktyka jej niedoboru.	kolokwium 3
12	26.05.2026	Zawartość dostępnych aminokwasów jako miernik wpływu procesów technologicznych na wartość odżywczą białka.	fartuch laboratoryjny
13	02.06.2026	Gospodarka wodno-elektrolitowa organizmu oraz równowaga kwasowo-zasadowa organizmu.	
14	09.06.2026	Zasady planowania jadłospisów na poziomie indywidualnym.	

15	16.06.2026	Wegetarianizm jako sposób żywienia.	kolokwium 4
Ćwiczenia - grupa 3			
Dzień tygodnia:	czwartek		
Godziny:	8.30-11		
Sala:	2121		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	05.03.2026	Informacje o wartości odżywczej produktów spożywczych zawarte w tabelach składu żywności.	
2	12.03.2026	Metody oznaczania wydatków energetycznych człowieka.	
3	19.03.2026	Wartość energetyczna produktów spożywczych.	
4	26.03.2026	Uzupełnianie się aminokwasów w produktach i potrawach.	
5	02.04.2026	Produkty spożywcze jako źródło błonnika pokarmowego w diecie.	kolokwium 1
6	09.04.2026	Gospodarka wodno-elektrolitowa organizmu oraz równowaga kwasowo-zasadowa organizmu.	
7	16.04.2026	Tłuszcze, kwasy tłuszczowe i cholesterol w wybranych produktach spożywczych i całodziennych racjach pokarmowych.	
8	23.04.2026	Modele oceny biodostępności żelaza i cynku z racji pokarmowej.	
9	30.04.2026	Określanie spożycia fluoru i jego główne źródła w racjach pokarmowych.	fartuch laboratoryjny, kolokwium 2
10	07.05.2026	Aktywność katalazy w ślinie jako wskaźnik potencjału antyoksydacyjnego organizmu.	fartuch laboratoryjny
11	14.05.2026	Charakterystyka wartości odżywczej produktów spożywczych.	
12	21.05.2026	Zawartość witaminy D w posiłkach dla dzieci w wieku przedszkolnym a profilaktyka jej niedoboru.	kolokwium 3
13	28.05.2026	Zawartość dostępnych aminokwasów jako miernik wpływu procesów technologicznych na wartość odżywczą białka.	fartuch laboratoryjny
14	11.06.2026	Zasady planowania jadłospisów na poziomie indywidualnym.	
15	18.06.2026	Wegetarianizm jako sposób żywienia.	kolokwium 4

Ćwiczenia - grupa 4			
Dzień tygodnia:	czwartek		
Godziny:	14-17		
Sala:	2121		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	05.03.2026	Informacje o wartości odżywczej produktów spożywczych zawarte w tabelach składu żywności.	
2	12.03.2026	Metody oznaczania wydatków energetycznych człowieka.	
3	19.03.2026	Wartość energetyczna produktów spożywczych.	
4	26.03.2026	Uzupełnianie się aminokwasów w produktach i potrawach.	
5	02.04.2026	Produkty spożywcze jako źródło błonnika pokarmowego w diecie.	kolokwium 1
6	09.04.2026	Gospodarka wodno-elektrolitowa organizmu oraz równowaga kwasowo-zasadowa organizmu.	
7	16.04.2026	Tłuszcze, kwasy tłuszczowe i cholesterol w wybranych produktach spożywczych i całodziennych racjach pokarmowych.	
8	23.04.2026	Modele oceny biodostępności żelaza i cynku z racji pokarmowej.	
9	30.04.2026	Określanie spożycia fluoru i jego główne źródła w racjach pokarmowych.	fartuch laboratoryjny, kolokwium 2
10	07.05.2026	Aktywność katalazy w ślinie jako wskaźnik potencjału antyoksydacyjnego organizmu.	fartuch laboratoryjny
11	14.05.2026	Charakterystyka wartości odżywczej produktów spożywczych.	
12	21.05.2026	Zawartość witaminy D w posiłkach dla dzieci w wieku przedszkolnym a profilaktyka jej niedoboru.	kolokwium 3
13	28.05.2026	Zawartość dostępnych aminokwasów jako miernik wpływu procesów technologicznych na wartość odżywczą białka.	fartuch laboratoryjny
14	11.06.2026	Zasady planowania jadłospisów na poziomie indywidualnym.	
15	18.06.2026	Wegetarianizm jako sposób żywienia.	kolokwium 4
Ćwiczenia - grupa 5			
Dzień tygodnia:	czwartek		
Godziny:	11.15-14		

Sala:	2121		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	05.03.2026	Informacje o wartości odżywczej produktów spożywczych zawarte w tabelach składu żywności.	
2	12.03.2026	Metody oznaczania wydatków energetycznych człowieka.	
3	19.03.2026	Wartość energetyczna produktów spożywczych.	
4	26.03.2026	Uzupełnianie się aminokwasów w produktach i potrawach.	
5	02.04.2026	Produkty spożywcze jako źródło błonnika pokarmowego w diecie.	kolokwium 1
6	09.04.2026	Gospodarka wodno-elektrolitowa organizmu oraz równowaga kwasowo-zasadowa organizmu.	
7	16.04.2026	Tłuszcze, kwasy tłuszczowe i cholesterol w wybranych produktach spożywczych i całodziennych racjach pokarmowych.	
8	23.04.2026	Modele oceny biodostępności żelaza i cynku z racji pokarmowej.	
9	30.04.2026	Określanie spożycia fluoru i jego główne źródła w racjach pokarmowych.	fartuch laboratoryjny, kolokwium 2
10	07.05.2026	Aktywność katalazy w ślinie jako wskaźnik potencjału antyoksydacyjnego organizmu.	fartuch laboratoryjny
11	14.05.2026	Charakterystyka wartości odżywczej produktów spożywczych.	
12	21.05.2026	Zawartość witaminy D w posiłkach dla dzieci w wieku przedszkolnym a profilaktyka jej niedoboru.	kolokwium 3
13	28.05.2026	Zawartość dostępnych aminokwasów jako miernik wpływu procesów technologicznych na wartość odżywczą białka.	fartuch laboratoryjny
14	11.06.2026	Zasady planowania jadłospisów na poziomie indywidualnym.	
15	18.06.2026	Wegetarianizm jako sposób żywienia.	kolokwium 4
Ćwiczenia - grupa 6			
Dzień tygodnia:	środa		
Godziny:	13-16		
Sala:	2121		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń

1	04.03.2026	Informacje o wartości odżywczej produktów spożywczych zawarte w tabelach składu żywności.	
2	11.03.2026	Metody oznaczania wydatków energetycznych człowieka.	
3	18.03.2026	Wartość energetyczna produktów spożywczych.	
4	25.03.2026	Uzupełnianie się aminokwasów w produktach i potrawach.	
5	01.04.2026	Produkty spożywcze jako źródło błonnika pokarmowego w diecie.	kolokwium 1
6	08.04.2026	Gospodarka wodno-elektrolitowa organizmu oraz równowaga kwasowo-zasadowa organizmu.	
7	15.04.2026	Tłuszcze, kwasy tłuszczowe i cholesterol w wybranych produktach spożywczych i całodziennych racjach pokarmowych.	
8	22.04.2026	Modele oceny biodostępności żelaza i cynku z racji pokarmowej.	
9	29.04.2026	Określanie spożycia fluoru i jego główne źródła w racjach pokarmowych.	fartuch laboratoryjny, kolokwium 2
10	06.05.2026	Aktywność katalazy w ślinie jako wskaźnik potencjału antyoksydacyjnego organizmu.	fartuch laboratoryjny
11	13.05.2026	Charakterystyka wartości odżywczej produktów spożywczych.	
12	20.05.2026	Zawartość witaminy D w posiłkach dla dzieci w wieku przedszkolnym a profilaktyka jej niedoboru.	kolokwium 3
13	27.05.2026	Zawartość dostępnych aminokwasów jako miernik wpływu procesów technologicznych na wartość odżywczą białka.	fartuch laboratoryjny
14	03.06.2026	Zasady planowania jadłospisów na poziomie indywidualnym.	
15	10.06.2026	Wegetarianizm jako sposób żywienia.	kolokwium 4