

Tytuł przedmiotu:	Ocena żywienia - aspekty metodyczne			
Kierunek:	Dietetyka			
Tryb studiów:	stacjonarne			
Stopień studiów:	licencjackie			
Rok studiów:	2			
Semestr:	letni			
Wykłady:				
Dzień tygodnia:	poniedziałek			
Godziny:	10:15-12			
Sala:	Aula 2			
Numer wykładu	Data	Temat wykładu		
1	02.03.2026	Charakterystyka ogólna przedmiotu. Podstawowe pojęcia, definicje, narzędzia. Metody badań oceny żywienia.		
2	09.03.2026	Spożycie żywności / sposób żywienia – definicja, charakterystyka i zasady wyboru metod. Nowoczesne techniki zbierania danych o spożyciu i sposobie żywienia. Metody ilościowe oceny sposobu żywienia.		
3	16.03.2026	Wartości referencyjne wykorzystywane w ocenie sposobu żywienia. Jakościowa ocena sposobu żywienia – metody i wskaźniki.		
4	23.03.2026	Ocena adekwatności spożycia na poziomie indywidualnym i grupowym. Wskaźniki jakościowo-ilościowe jako narzędzie do oceny sposobu żywienia.		
5	30.03.2026	Ocena stanu odżywienia – definicja, podział, uwarunkowania. Pomiary antropometryczne – sprzęt, wykonywanie pomiarów.		
6	13.04.2026	Wskaźniki somatyczne wykorzystywane w badaniach antropometrycznych; siatki centylowe – charakterystyka, zastosowanie.		
7	20.04.2026	Ocena składu ciała – charakterystyka metod (m.in. BIA, APD, DEXA), możliwości zastosowania i ograniczenia.		

8	27.04.2026	Somatotypowanie jako narzędzie do oceny składu ciała.		
9	04.05.2026	Badania ogólnolekarskie/fizykalne wykorzystywane w badaniach stanu odżywienia.		
10	11.05.2026	Ocena stanu nawodnienia – metody, biomarkery, zastosowanie w ocenie stanu odżywienia.		
11	18.05.2026	Materiał biologiczny do oceny stanu odżywienia. Badania biochemiczne w ocenie stanu odżywienia – wybrane biomarkery.		
12	25.05.2026	Dobór próby do badania. Walidacja metod, zasady obliczania i interpretacje wyników.		
13	01.06.2026	Opracowywanie uzyskanych danych żywieniowych. Wybór programu komputerowego do oceny sposobu żywienia. Źródła błędów w metodach oceny sposobu żywienia.		
14	08.06.2026	Charakterystyka i dobór metod oceny żywienia w zależności od grupy populacyjnej.		
15	15.06.2026	Podsumowanie aspektów metodycznych oceny żywienia.		
Ćwiczenia	grupa 3	grupa 2	grupa 1	grupa 4
Dzień tygodnia:	środa	środa	czwartek	czwartek
Godziny:	8:15-11	13:15-16	8:15-11	14:15-17
Sala:	2106/2130	2106/2130	2106/2130	2106/2130
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń	
1	09-12.03.2026	Wprowadzenie do oceny sposobu żywienia. Źródła danych do oceny sposobu żywienia na poziomie indywidualnym. Metody, techniki oraz zasady zbierania danych - wywiad 24-h, bieżące notowanie, FFQ. Przeprowadzenie wywiadu 24-h.		
2	16-19.03.2026	Źródła danych do oceny sposobu żywienia na poziomie populacyjnym (jadłospisy, raporty magazynowe). Ocena jakościowa i ilościowa w żywieniu zbiorowym.		

3	23-26.03.2026	Ocena jakościowa sposobu żywienia na poziomie indywidualnym. Wprowadzenie danych do oceny adekwatności spożycia na poziomie indywidualnym z zastosowaniem aktualnie obowiązujących wartości referencyjnych.		
4	30.03-9.04.2026	Ocena adekwatności spożycia na poziomie indywidualnym z zastosowaniem aktualnie obowiązujących wartości referencyjnych (wartość energetyczna, wybrane składniki pokarmowe).		
5	13-16.04.2026	Ocena adekwatności spożycia na poziomie indywidualnym (kontynuacja) i grupowym z zastosowaniem aktualnie obowiązujących wartości referencyjnych (makroskładniki, wybrane składniki).		
6	20-24.04.2026	Wprowadzenie do oceny stanu odżywienia. Zapoznanie studentów z przyrządami i procedurami przeprowadzania pomiarów antropometrycznych (m.in., pomiar wysokości ciała, masy ciała, obwodów ciała, pomiar siły uścisku).	kolokwium	
7	27-30.04.2026	Ocena składu ciała (pomiar grubości fałdów skórno-tłuszczowych, pomiar BIA, APA, DEXA). Zasady działania analizatorów składu ciała; czynniki wpływające na rzetelność pomiarów.		
8	4-7.05.2026	Ocena stanu odżywienia – dane z pomiarów rozmiaru i składu ciała, wskaźniki somatyczne i ich interpretacja. Siatki centylowe. Ocena niedożywienia. Alternatywne pomiary rozmiarów ciała.		
9	11-14.05.2026	Metodyka oceny żywienia wybranych grup populacyjnych (dzieci, osoby starsze) – zebranie danych o sposobie żywienia i stanie odżywienia oraz ich interpretacja. Zaliczenie indywidualne (znajomość procedur przeprowadzania pomiarów rozmiaru i składu ciała)	zaliczenie indywidualne	
10	18-21.05.2026	Ocena stanu odżywienia na poziomie grupowym z wykorzystaniem poznanych metod. Opracowanie projektu badania z zakresu oceny żywienia.		