

|                            |                           |   |
|----------------------------|---------------------------|---|
| <b>Tytuł przedmiotu:</b>   | <b>Diety alternatywne</b> |   |
| <b>Kierunek:</b>           | Gastronomia i Hotelarstwo |   |
| <b>Tryb studiów:</b>       | niestacjonarne            |   |
| <b>Stopień studiów:</b>    | inżynierskie              |   |
| <b>Rok studiów:</b>        | 4                         |   |
| <b>Semestr:</b>            | letni                     |   |
| <b>Wykłady:</b>            |                           |   |
| <b>Dzień tygodnia:</b>     | sobota                    | zj.I-IVx2h, zj.V-VIx3h  |
| <b>Godziny:</b>            | 11.15-.13.00 /11.15-14.00 |   |
| <b>Sala:</b>               | 1093                      |   |
| <b>Numer wykładu</b>       | <b>Data</b>               | <b>Temat wykładu</b>  |
| 1                          | 7.03.2026                 | Wprowadzenie do przedmiotu. Przegląd aktualnie popularnych diet alternatywnych - ranking diet świata. Charakterystyka diety MIND oraz diety Portfolio   |
| 2                          | 21.03.2026                | Diety wegetariańskie i ich odmiany – bezpieczeństwo stosowania w różnych grupach populacyjnych. Dieta Ornisha. Podstawowe zasady diety makrobiotycznej.                                       |
| 3                          | 11.04.2026                | Paleolityczny model żywienia. Diety: Inuitów, samuraja, nordycka. Zasady planu redukcji masy ciała wg. kliniki Mayo. Wykorzystanie IG oraz ŁG w odchudzaniu.                                  |
| 4                          | 25.04.2026                | Charakterystyka popularnych diet redukujących masę ciała: dieta wolumetryczna. Charakterystyka diety chronometrycznej.  |
| 5                          | 16.05.202                 | Diety z modyfikacją udziału makroskładników - charakterystyka diet niskowęglowodanowych (dieta Atkinsa i dieta Kwaśniewskiego). Dieta ZONE.   |
| 6                          | (3 godz.)                 |   |
| 7                          | 6.06.2026                 | Charakterystyka diety 3D Chili. Diety redukcyjne: Weight Watchers, Jany Craig, przerywanego postu oraz Suzanne Somers Diet. Analiza zaleceń diety Gersona oraz dr Budwig. ZALICZENIE WYKŁADÓW |
| <b>Ćwiczenia - grupa 1</b> |                           |   |
| <b>Dzień tygodnia:</b>     | sobota                    |   |
| <b>Godziny:</b>            | 13-15 / 14-16             | zj.V-VI w godz. 14-16   |
| <b>Sala:</b>               | 2088                      |   |

| Numer ćwiczeń | Data       | Temat ćwiczeń   |
|---------------|------------|---|
| 1             | 7.03.2026  | Wprowadzenie do tematyki związanej z alternatywnymi sposobami żywienia. Dieta bezglutenowa - charakterystyka i ocena wartości odżywczej produktów bezglutenowych. Diety rotacyjne – charakterystyka i możliwości zastosowania. SPRAWOZDANIE       |
| 2             | 21.03.2026 | Dieta wegańska - analiza pod kątem zawartości wybranych składników pokarmowych. Modyfikacje diety paleo - dieta samuraja. SPRAWOZDANIE  |
| 3             | 11.04.2026 | Przygotowanie zbilansowanych pod względem składników odżywczych jadłospisów zgodnych z zasadami diety kliniki Mayo. Charakterystyka diety wg. dr Dąbrowskiej. SPRAWOZDANIE  |
| 4             | 25.04.2026 | Charakterystyka i zastosowanie diet ketogennych. Diety z modyfikacjami podaży makroskładników - dieta Dukana. Przygotowanie zbilansowanych pod względem składników odżywczych jadłospisów zgodnych z zasadami diety makrobiotycznej. SPRAWOZDANIE |
| 5             | 16.05.2026 | Dieta dr Haya – zasada niełączenia makroskładników. Charakterystyka wartości odżywczej diety Kopenhaskiej. SPRAWOZDANIE   |
| 6             | 06.06.2026 | Norweski model żywienia w profilaktyce wybranych chorób dietozależnych. Praktyczne wykorzystanie indeksu i ładunku glikemicznego w układaniu jadłospisu. SPRAWOZDANIE   |