

Tytuł przedmiotu:	Ocena żywienia - aspekty metodyczne		
Kierunek:	Żywienie Człowieka i Ocena Żywności		
Tryb studiów:	stacjonarne		
Stopień studiów:	inżynierskie		
Rok studiów:	2		
Semestr:	letni		
Wykłady:			
Dzień tygodnia:	poniedziałek		
Godziny:	10:15-12:00		
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			
Dzień tygodnia:			
Godziny: poniedziałek 13-16; wtorek 10-13; 13-16; 16-19 tyg. 2-11			
Sala: 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).	Kolokwium
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).	
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.	