

Tytuł przedmiotu:	Żywnienie człowieka I		
Kierunek:	Żywnienie Człowieka i Ocena Żywności		
Tryb studiów:	stacjonarne		
Stopień studiów:	inżynierskie		
Rok studiów:	2		
Semestr:	letni		
Wykłady:			
Dzień tygodnia:	środa		
Godziny:	8.15-10		
Sala:	A2		
Numer wykładu	Data	Temat wykładu	
1	04.03.2026	Charakterystyka ogólna przedmiotu. Podstawowe pojęcia i definicje.	
2	11.03.2026	Normy żywieniowe.	
3	18.03.2026	Przemiana materii i energii u człowieka; wydatek i bilans energetyczny.	
4	25.03.2026	Białka w żywieniu człowieka: podział, funkcje, występowanie w żywności, zapotrzebowanie.	
5	01.04.2026	Węglowodany w żywieniu człowieka: podział, funkcje, występowanie w żywności, zapotrzebowanie.	
6	08.04.2026	Witaminy rozpuszczalne w wodzie: podział, funkcje, występowanie w żywności i zapotrzebowanie.	
7	15.04.2026	Błonnik - podział, rola i występowanie w żywności. Tłuszcze w żywieniu człowieka: podział, funkcje, zapotrzebowanie.	
8	22.04.2026	Spożycie kwasów tłuszczowych a zdrowie.	
9	29.04.2026	Składniki mineralne w żywieniu człowieka: objawy niedoborów i nadmiarów, zapotrzebowanie.	
10	06.05.2026	Składniki mineralne w żywieniu człowieka: podział, funkcje, występowanie w żywności.	
11	13.05.2026	Składniki mineralne w żywieniu człowieka: podział, funkcje, występowanie w żywności i zapotrzebowanie.	

12	20.05.2026	Witaminy rozpuszczalne w wodzie: podział, funkcje, występowanie w żywności i zapotrzebowanie.	
13	27.05.2026	Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: objawy niedoborów i nadmiarów, zapotrzebowanie.	
14	03.06.2026	Gospodarka wodna w organizmie, elektrolity w żywieniu człowieka.	
15	10.06.2026	Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: objawy niedoborów i nadmiarów, zapotrzebowanie.	
Ćwiczenia - grupa 1			
Dzień tygodnia:	piątek		
Godziny:	10-12 (w tyg.1, 3, 10, 13 w godz. 9-11)		
Sala:	2121		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	06.03.2026	Tabele składu i wartości odżywczej produktów spożywczych.	
2	13.03.2026	Określanie podstawowej i całkowitej przemiany materii.	
3	20.03.2026	Wartość energetyczna pożywienia oraz metody jej określania.	
4	27.03.2026	Charakterystyka norm żywieniowych.	kolokwium 1
5	10.04.2026	Ocena i rola produktów spożywczych ze względu na zawartość błonnika pokarmowego.	
6	17.04.2026	Określanie zawartości tłuszczu, kwasów tłuszczowych (w tym NNKT) i cholesterolu w wybranych produktach spożywczych.	
7	24.04.2026	Określanie zawartości tłuszczu, kwasów tłuszczowych (w tym NNKT) i cholesterolu w całodiennej racji pokarmowej.	
8	08.05.2026	Oznaczanie katalazy w materiale biologicznym.	fartuch laboratoryjny, kolokwium 2
9	15.05.2026	Gospodarka wodno-elektrolitowa organizmu.	
10	22.05.2026	Równowaga kwasowo-zasadowa organizmu.	
11	29.05.2026	Oznaczanie dostępnej metioniny w żywności.	fartuch laboratoryjny
12	05.06.2026	Określanie wskaźnika aminokwasów ograniczających.	
13	12.06.2026	Określanie efektu uzupełniania się aminokwasów.	kolokwium 3

Ćwiczenia - grupa 2			
Dzień tygodnia:	piątek		
Godziny:	8-10 (tyg.2, 4, 5-9, 11, 12, 14, 15); 16-19 (tyg. 1, 3, 10 i 13)		
Sala:	2121		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	06.03.2026	Tabele składu i wartości odżywczej produktów spożywczych.	
2	13.03.2026	Określanie podstawowej i całkowitej przemiany materii.	
3	20.03.2026	Wartość energetyczna pożywienia oraz metody jej określania.	
4	27.03.2026	Charakterystyka norm żywieniowych.	kolokwium 1
5	10.04.2026	Ocena i rola produktów spożywczych ze względu na zawartość błonnika pokarmowego.	
6	17.04.2026	Określanie zawartości tłuszczu, kwasów tłuszczowych (w tym NNKT) i cholesterolu w wybranych produktach spożywczych.	
7	24.04.2026	Określanie zawartości tłuszczu, kwasów tłuszczowych (w tym NNKT) i cholesterolu w całodiennej racji pokarmowej.	
8	08.05.2026	Oznaczanie katalazy w materiale biologicznym.	fartuch laboratoryjny, kolokwium 2
9	15.05.2026	Gospodarka wodno-elektrolitowa organizmu.	
10	22.05.2026	Równowaga kwasowo-zasadowa organizmu.	
11	29.05.2026	Oznaczanie dostępnej metioniny w żywności.	fartuch laboratoryjny
12	05.06.2026	Określanie wskaźnika aminokwasów ograniczających.	
13	12.06.2026	Określanie efektu uzupełniania się aminokwasów.	kolokwium 3
Ćwiczenia - grupa 3			
Dzień tygodnia:	poniedziałek		
Godziny:	13-15 (w tyg. 1, 3, 10 i 13 w godz. 13-16)		
Sala:	2121		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	02.03.2026	Tabele składu i wartości odżywczej produktów spożywczych.	
2	09.03.2026	Określanie podstawowej i całkowitej przemiany materii.	
3	16.03.2026	Wartość energetyczna pożywienia oraz metody jej określania.	

4	23.03.2026	Charakterystyka norm żywieniowych.	kolokwium 1
5	30.03.2026	Ocena i rola produktów spożywczych ze względu na zawartość błonnika pokarmowego.	
6	13.04.2026	Określanie zawartości tłuszczu, kwasów tłuszczowych (w tym NNKT) i cholesterolu w wybranych produktach spożywczych.	
7	20.04.2026	Określanie zawartości tłuszczu, kwasów tłuszczowych (w tym NNKT) i cholesterolu w całodiennej racji pokarmowej.	
8	04.05.2026	Oznaczanie katalazy w materiale biologicznym.	fartuch laboratoryjny, kolokwium 2
9	11.05.2026	Gospodarka wodno-elektrolitowa organizmu.	
10	18.05.2026	Równowaga kwasowo-zasadowa organizmu.	
11	25.05.2026	Oznaczanie dostępnej metioniny w żywności.	fartuch laboratoryjny
12	01.06.2026	Określanie wskaźnika aminokwasów ograniczających.	
13	08.06.2026	Określanie efektu uzupełniania się aminokwasów.	kolokwium 3
Ćwiczenia - grupa 4			
Dzień tygodnia:	wtorek		
Godziny:	8-10 (w tyg. 1, 3, 10 i 13 w godz. 8-11 w sali 2116)		
Sala:	2121		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	03.03.2026	Tabele składu i wartości odżywczej produktów spożywczych.	
2	10.03.2026	Określanie podstawowej i całkowitej przemiany materii.	
3	17.03.2026	Wartość energetyczna pożywienia oraz metody jej określania.	
4	24.03.2026	Charakterystyka norm żywieniowych.	kolokwium 1
5	31.03.2026	Ocena i rola produktów spożywczych ze względu na zawartość błonnika pokarmowego.	
6	14.04.2026	Określanie zawartości tłuszczu, kwasów tłuszczowych (w tym NNKT) i cholesterolu w wybranych produktach spożywczych.	
7	21.04.2026	Określanie zawartości tłuszczu, kwasów tłuszczowych (w tym NNKT) i cholesterolu w całodiennej racji pokarmowej.	
8	05.05.2026	Oznaczanie katalazy w materiale biologicznym.	fartuch laboratoryjny, kolokwium 2
9	12.05.2026	Gospodarka wodno-elektrolitowa organizmu.	

10	19.05.2026	Równowaga kwasowo-zasadowa organizmu.	
11	26.05.2026	Oznaczanie dostępnej metioniny w żywności.	fartuch laboratoryjny
12	02.06.2026	Określanie wskaźnika aminokwasów ograniczających.	
13	09.06.2026	Określanie efektu uzupełniania się aminokwasów.	kolokwium 3