

Tytuł przedmiotu:	Suplementy diety		
Kierunek:	Żywnienie Człowieka i Ocena Żywności		
Tryb studiów:	niestacjonarne		
Stopień studiów:	magisterskie		
Rok studiów:	1		
Semestr:	letni		
Wykłady:			
Dzień tygodnia:	piątek		
Godziny:	10-12		
Sala:	1070		
Numer wykładu	Data	Temat wykładu	
1	13.03.2026	Suplementy diety witaminowo/mineralne - definicje, ustawodawstwo UE i Polski, zasady ustalania dawek składników odżywczych w suplementach, jakość preparatów, rozpowszechnienie stosowania.	
2	27.03.2026	Charakterystyka substancji bioaktywnych stosowanych w suplementach diety, innych niż witaminy i składniki mineralne. Podział, cele stosowania.	
3	17.04.2026	Charakterystyka różnych grup rynkowych suplementów diety – kryteria podziału.	
		Charakterystyka najważniejszych form suplementów diety.	
4	08.05.2026	Suplementy witaminowo/mineralne - korzyści i zagrożenia w świetle badań epidemiologicznych. Błędy i kontrowersje w stosowaniu produktów.	
5	29.05.2026	Suplementy diety przeznaczone dla kobiet w okresie ciąży, karmienia piersią, niemowląt i małych dzieci.	
6	12.06.2026	Suplementacja diety sportowców. Suplementy diety o właściwościach psychostymulujących.	
7	26.06.2026	Charakterystyka wybranych substancji bioaktywnych stosowanych w suplementach diety wspomagających redukcję masy ciała.	
Ćwiczenia - grupa 1			
Dzień tygodnia:	niedziela		

Godziny:	8.15-10		
Sala:	2130 (1-3 zjazd); 1083 (4-7 zjazd)		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	15.03.2026	Analiza zwyczajowego spożycia witamin i składników mineralnych z racją	
2	29.03.2026	Charakterystyka wybranych suplementów diety dostępnych na rynku krajowym na tle literatury naukowej	
3	19.04.2026	Uwarunkowania stosowania suplementów w wybranej grupie. Merytoryczna	
4	10.05.2026	Technologiczne uwarunkowania stosowania wybranych składników suplementów diety – cz. 1	fartuch
5	31.05.2026	Wprowadzanie suplementów do obrotu krajowego, znakowanie, oświadczenia żywieniowe i zdrowotne	fartuch, ćwiczenia rozpoczynają się punktualnie o godzinie 8
6	14.06.2026	Technologiczne uwarunkowania stosowania wybranych składników suplementów diety – cz. 2	fartuch
7	28.06.2026	Projektowanie składu i etykiety suplementów diety	fartuch