

Tytuł przedmiotu:	Żywnienie osób starszych	
Kierunek:	Żywnienie Człowieka i Ocena Żywności	
Tryb studiów:	stacjonarne	
Stopień studiów:	magisterskie	
Rok studiów:	1	
Semestr:	letni	
Wykłady:		
Dzień tygodnia:	poniedziałek	
Godziny:	8.15-10	
Sala:	1070	
Numer wykładu	Data	Temat wykładu
1	02.03.2026	Gerontologia jako nauka, działy i zadania. Starzenie się społeczeństwa, przyczyny, stan obecny i prognozy dla Polski, Europy, Świata. / Zjawiska demograficzne związane ze starzeniem się społeczeństwa.
2	09.03.2026	Zjawiska demograficzne / Gerontologia - cd Proces starzenia się: teorie, cechy.
3	16.03.2026	Proces starzenia się ze szczególnym uwzględnieniem zmian w układzie pokarmowym i ich wpływu na sposób żywienia i na biodostępność składników odżywczych w starszym wieku
4	23.03.2026	Proces starzenia się ze szczególnym uwzględnieniem zmian w układzie pokarmowym i ich wpływu na sposób żywienia i na biodostępność składników odżywczych w starszym wieku (ciąg dalszy)
5	30.03.2026	Główne problemy zdrowotne osób starszych i ich związek z żywieniem
6	13.04.2026	Zespół słabości, kaskada i cykl geriatryczny, zapobieganie. Sarkopenia.
7	20.04.2026	Główne problemy zdrowotne osób starszych i ich związek z żywieniem (ciąg dalszy)
8	27.04.2026	Normy i zalecenia żywieniowe dla osób starszych. Piramida żywieniowa
9	04.05.2026	Czynnik żywieniowe i pozażywieniowe a ryzyko zaburzeń funkcji poznawczych u osób w starszym wieku
10	11.05.2026	Czynnik żywieniowe i pozażywieniowe a ryzyko zaburzeń funkcji poznawczych u osób w starszym wieku
11	18.05.2026	Żywnienie wśród czynników wpływające na jakość życia. Żywnienie osób starszych w ramach nieformalnych i formalnych systemów opieki.
12	25.05.2026	Główne błędy w żywieniu osób starszych i ich przyczyny. Zalecenia dla osób
13	01.06.2026	Niebieskie strefy
14	08.06.2026	Rola wody i nawodnienia u osób starszych
15	15.06.2026	Wzorce żywienia osób starszych na podstawie krajowych i europejskich programów badawczych. „Successful aging” – definicje, składowe, wpływ żywienia i stanu odżywienia. Potrzeby i edukacja żywieniowe osób starszych
Ćwiczenia - grupa 1		

Dzień tygodnia:	poniedziałek	
Godziny:	10.15-12	
Sala:	2121	
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń
1	02.03.2026	Czynniki różnicujące starzenie się społeczeństw w Europie i w Świecie
2	09.03.2026	Ocena jakości życia
3	16.03.2026	Pomiary antropometryczne u osób starszych i ich interpretacja
4	23.03.2026	Ocena sprawności fizycznej i aktywności fizycznej osób starszych
5	30.03.2026	Specyfika badań sposobu żywienia osób starszych z uwzględnieniem nowych technologii
6	13.04.2026	Ocena funkcji poznawczych u osób starszych
7	20.04.2026	Potrzeby osób starszych w zakresie poradnictwa żywieniowego
8	27.04.2026	Potrzeby osób starszych w zakresie poradnictwa żywieniowego cd
9	04.05.2026	Działania instytucjonalne prowadzące do rozwiązywania problemów osób starszych
10	11.05.2026	Działania instytucjonalne prowadzące do rozwiązywania problemów osób starszych cd
11	18.05.2026	Zalecenia żywieniowe dla osób w starszym wieku, zasady przygotowywania i spożywania posiłków
12	25.05.2026	Zalecenia żywieniowe dla osób w starszym wieku, zasady przygotowywania i spożywania posiłków cd
13	01.06.2026	Cechy użytkowe produktów spożywczych ważne dla osób starszych
14	08.06.2026	Cechy użytkowe produktów spożywczych ważne dla osób starszych cd
15	15.06.2026	Potrzeby osób starszych w zakresie poradnictwa żywieniowego - prezentacje końcowe
Ćwiczenia - grupa 2		
Dzień tygodnia:	wtorek	
Godziny:	10.15-12	
Sala:	2121	
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń
1	03.03.2026	Czynniki różnicujące starzenie się społeczeństw w Europie i w Świecie
2	10.03.2026	Ocena jakości życia
3	17.03.2026	Pomiary antropometryczne u osób starszych i ich interpretacja
4	24.03.2026	Ocena sprawności fizycznej i aktywności fizycznej osób starszych
5	31.03.2026	Specyfika badań sposobu żywienia osób starszych z uwzględnieniem nowych technologii
6	14.04.2026	Ocena funkcji poznawczych u osób starszych
7	21.04.2026	Potrzeby osób starszych w zakresie poradnictwa żywieniowego
8	28.04.2026	Potrzeby osób starszych w zakresie poradnictwa żywieniowego cd
9	05.05.2026	Działania instytucjonalne prowadzące do rozwiązywania problemów osób starszych
10	12.05.2026	Działania instytucjonalne prowadzące do rozwiązywania problemów osób starszych cd

11	19.05.2026	Zalecenia żywieniowe dla osób w starszym wieku, zasady przygotowywania i spożywania posiłków
12	26.05.2026	Zalecenia żywieniowe dla osób w starszym wieku, zasady przygotowywania i spożywania posiłków cd
13	02.06.2026	Cechy użytkowe produktów spożywczych ważne dla osób starszych
14	09.06.2026	Cechy użytkowe produktów spożywczych ważne dla osób starszych cd
15	16.06.2026	Potrzeby osób starszych w zakresie poradnictwa żywieniowego - prezentacje końcowe