

# DIETETYKA I SUPLEMENTACJA

Program jest zgodny z przepisami ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. z 2022 r. poz. 574 z późn. zm., dalej „pswn”)



2

SEMESTRY



258h  
TEORII



STAŁY DOSTĘP  
DO WSZYSTKICH  
MATERIAŁÓW



NOWOCZESNOŚĆ  
I PONAD 20 LAT  
TRADYCJI

## SEMESTR I

- Podstawy dietetyki klinicznej. Psychologia odżywiania się
- Klasyfikacja diet i ich zastosowanie oraz technologia przygotowania potraw
- Różnorodność diet na świecie. Kuchnie świata
- Diagnostyka laboratoryjna i kliniczny zarys chorób
- Żywnienie człowieka zdrowego i zasady układania jadłospisu
- Podstawy suplementacji. Suplementy w Polsce i na świecie. Wyciągi z roślin wykorzystywane w suplementach
- Dyscypliny sportowe a zapotrzebowania żywieniowe. Mikro- i makroskładniki – wpływ na organizm człowieka
- Diety niekonwencjonalne – zalety i zagrożenia

## SEMESTR II

- Podstawy dietetyki sportowej. Techniki żywienia adresowane do sportowców
- Ocena stanu żywienia, ocena stanu odżywiania i rozpoznawanie niedożywienia
- Planowanie racjonalnego żywienia dla różnych grup ludności. Profilaktyka i dietoterapia chorób cywilizacyjnych
- Alergie i nietolerancje pokarmowe. Żywność funkcjonalna oraz specjalnego przeznaczenia
- Suplementy – podstawa prawna, bezpieczeństwo produkcji i kontrola jakości
- Suplementy – zalecenia i przeciwwskazania (kobieta ciężarna, karmiąca, dzieci, młodzież, osoby dorosłe i starsze, o zwiększonej aktywności fizycznej)
- Prowadzenie edukacji żywieniowej i praktyczne gotowanie
- Psychologiczne uwarunkowania problemów odżywiania
- Podstawy dietetyki wg Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Praktyczne gotowanie wg Pięciu Przemian Medycyny Chińskiej. Podstawy Ajuwerdy