

## **Zagadnienia na zaliczenie z przedmiotu „Podstawy racjonalnego żywienia”**

dla studentów Wydziału Teologii

### **III rok studia stacjonarne i niestacjonarne I stopnia**

kierunek: nauki o rodzinie

Potrzeby żywieniowe człowieka. Terminy i definicje składników pożywienia: składniki odżywcze niezbędne, składniki nie niezbędne, naturalne nieodżywcze składniki żywności, substancje obce, substancje celowo dodawane do żywności.

Wartość energetyczna pożywienia i metody jej określania. Równoważniki energetyczne. Wydatki energetyczne organizmu człowieka. Zapotrzebowanie energetyczne organizmu. Zaburzenia równowagi energetycznej organizmu człowieka. Jak oszacować własne zapotrzebowanie na energię?

Białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne – funkcje w organizmie. Źródła składników pokarmowych w żywności. Zapotrzebowanie i zalecane spożycie. Wartość odżywcza pożywienia.

Zasady etykietowania żywności. Sposoby przedstawiania informacji żywieniowej na opakowaniach żywności. Znaki i symbole żywności specjalnego żywieniowego przeznaczenia.

Odżywianie człowieka na przestrzeni wieków. Struktura spożycia żywności na świecie – jej tendencje i podłoże ekonomiczne. Zalecenia żywieniowe w profilaktyce chorób dietozależnych.

Normy żywienia. Zapotrzebowanie a zalecane spożycie. Modelowe zalecane racje pokarmowe. Jak oszacować własne zapotrzebowanie na składniki pokarmowe?

Żywnienie prawidłowe i racjonalne. Zasady prawidłowego żywienia. Zasady planowania jadłospisów. Żywnienie zbiorowe i indywidualne. Jak mądrze zaplanować swój jadłospis?

Planowanie żywienia dostosowanego do potrzeb organizmu. Zasady żywienia niemowląt, dzieci, młodzieży, dorosłych, kobiet w okresie ciąży i karmienia, osób w wieku podeszłym.

Sposób żywienia – definicje i metody oceny. Jak wykryć błędy w odżywianiu dzieci i dorosłych?

Stan odżywienia – definicje i metody oceny. Jak ocenić stan odżywienia dzieci i dorosłych?

Współzależność odżywiania i zdrowia. Przegląd zagrożeń zdrowia o podłożu żywieniowym w Polsce. Przyczyny żywieniowych zagrożeń zdrowia w Polsce. Grupy ludności o podwyższonym ryzyku zagrożeń zdrowia i ich błędy w odżywianiu. Identyfikacja własnych błędów w odżywianiu i wskazanie ryzyka dla zdrowia.

### **Literatura podstawowa**

1. Gawęcki J. (red.) Żywnienie człowieka. Podstawy nauki i żywienia. PWN, Warszawa 2010.

2. Gawęcki J., Mossor-Pietraszewska T. (red.) Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. PWN, Warszawa 2004.

#### **Literatura pomocnicza**

3. Gawęcki J., Roszkowski W. (red.) Żywność a zdrowie publiczne, PWN, Warszawa 2009.
4. Grzymiśławski M., Gawęcki J. (red.) Żywność człowieka zdrowego i chorego. PWN, Warszawa 2010.
5. Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (red.) Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. PZWL, Warszawa 2008.
6. Peckenpaugh N. Podstawy żywienia i dietoterapia. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011.
7. Turlejska H., Pelzner U., Szponar L., Konecka-Matyjek E. Zasady racjonalnego żywienia – zalecane racje pokarmowe dla wybranych grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego. ODDK, Gdańsk 2004.
8. Ziemiański Ś. Podstawy prawidłowego żywienia człowieka. Zalecenia żywieniowe dla ludności w Polsce. Wyd. Instytut Danone, Warszawa 1998.