

## **PROGRAM KURSU: DIETETYKA PODSTAWOWA**

### **Podstawy nauki o żywieniu człowieka**

- Historia nauki o żywieniu człowieka
- Zwyczaje żywieniowe Polaków

### **Podstawy anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka. Funkcjonowanie organizmu człowieka.**

- Czym jest anatomia?
- Skład chemiczny ludzkiego ciała
- Budowa i fizjologia narządu ruchu
- Organizm jako holistyczna całość
- Hormony - układ wydzielania wewnętrznego
- Budowa i funkcje układu pokarmowego
- Budowa i funkcja przydatków skóry włosów i paznokci
- Trawienie i wchłanianie substancji odżywczych
- Analiza masy ciała
- Obliczanie BMI

### **Charakterystyka składników pokarmowych**

- Składniki pokarmowe i ich funkcje – podstawy
- Rola i funkcja poszczególnych składników pokarmowych
- Bilans energetyczny organizmu
- Wartość energetyczna pożywienia
- Białka i tłuszcze
- Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe
- Klasyfikacja szerokiej grupy produktów spożywczych
- Węglowodany
- Błonnik pokarmowy
- Składniki mineralne – Dbanie o równowagę kwasowo-zasadową
- Woda, bilans wodny
- Zapotrzebowanie na poszczególne witaminy
- Cholesterol

### **Stosowanie zasad racjonalnego żywienia**

- Zasady racjonalnego żywienia
- Popijanie podczas posiłków
- Żucie
- Łączenie pokarmów
- Dodatki smakowe
- Pochodzenie pożywienia
- Czemu służą diety? Analiza popularnych diet, ostrzeżenia i uwagi
- Dieta wegetariańska

- Dieta anaboliczna
- Dieta grejpfrutowa
- Dieta nisko węglowodanowa (regulująca poziom insuliny)
- Zdrowe żywienie, co jeść a czego unikać
- Wnioski i podsumowanie w/w diet
- Zalecenia żywieniowe
- Zasady i piramida zdrowego żywienia
- Tabele składu i wartości odżywczej żywności

### **Zalecenie dietetyczne w otyłości**

- Definicja otyłości
- Przyczyny otyłości
- Skutki otyłości
- Korzyści wynikające z redukcji masy ciała
- Metody leczenia otyłości
- Leczenie dietetyczne otyłości
- Prawidłowy skład diety redukcyjnej