

**Plan seminariów z przedmiotu Podstawy żywienia człowieka
dla studentów III roku kierunku Zdrowie Publiczne
2022/2023, semestr zimowy**

Data	Temat
25.10.22	Obliczanie wartości odżywczej diet z wykorzystaniem tablic wartości odżywczej produktów i potraw oraz albumów z fotografiami produktów i potraw.
08.11.22	Ocena własnego sposobu żywienia. Wybrane metody stosowane do oceny stanu odżywienia.
15.11.22	Korzyści zdrowotne wynikające ze stosowania diety śródziemnomorskiej.
22.11.22	Wady i zalety stosowania diet wegetariańskich.
29.11.22	Zasady żywienia osób starszych.

Osoba prowadząca zajęcia: dr Dorota Różańska (dorota.rozanska@umw.edu.pl).