

Tytuł przedmiotu:	<i>Uwarunkowania dobrostanu organizmu człowieka</i>		
Kierunek:	Gastronomia i hotelarstwo		
Tryb studiów:	niestacjonarne		
Stopień studiów:	inżynierskie		
Rok studiów:	4		
Semestr:	zimowy		
Wykłady:			
Dzień tygodnia:	niedziela		
Godziny:	<i>13.15-15.00</i>		
Sala:	<i>1116</i>		
Numer wykładu	Data	Temat wykładu	
1	12.10.2025	Pojęcia zdrowia i choroby, dekalog zdrowego stylu życia	
2	26.10.2025	Sposób żywienia i stan odżywienia w utrzymaniu dobrostanu człowieka, znaczenie żywienia w aktywności fizycznej, aktywność fizyczna w utrzymaniu dobrostanu	
3	16.11.2025	Chronożywienie	
4	30.11.2025	Zaburzenia odżywiania	
5	14.12.2025	Stres a żywienie i starzenie się organizmu, używki a zdrowie	
6	11.01.2026	Styl życia Polaków- realizacja zaleceń żywieniowych w różnych grupach wiekowych, programy profilaktyki zdrowotnej jako element zdrowego stylu życia, profilaktyka otyłości u dzieci, młodzieży i dorosłych	
7	25.01.2026	Adaptacja biologiczna do diet uwarunkowana środowiskiem klimatycznym i geograficznym, preferencje żywieniowe wykształcone w toku ewolucji, "Choroby z niedopasowania" jako efekt braku dopasowania pomiędzy ewolucyjnie ukształtowanymi mechanizmami biologicznymi a współczesnym środowiskiem życia, znaczenie żywności lokalnej w prawidłowym żywieniu	
Ćwiczenia - grupa 1			

Dzień tygodnia:	niedziela		
Godziny:	15.15-17.00		
Sala:	1116		
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń	Dodatkowe uwagi do ćwiczeń
1	26.10.2025	Urozmaicenie i jakość diety- metody oceny i zastosowanie w praktyce	Ćwiczenia zaczynają się od 2. zjazdu
2	16.11.2025	Karta zdrowego stylu życia – badania z wykorzystaniem kwestionariusza Chrononutrition, pomiar aktywności fizycznej	
3	30.11.2025	Ocena postaw wobec jedzenia	
4	14.12.2025	Uważność w jedzeniu - praca z kwestionariuszem uważnego jedzenia	
5	11.01.2026	Metody i wskaźniki do oceny stanu odżywienia	
6	25.01.2026	Analiza możliwości wdrażania strategii utrzymania dobrostanu w kontekście zachowań współczesnego społeczeństwa-prezentacje	