



Zespół Szkół Zawodowych im. Jana Liszewskiego w Braniewie

14-500 Braniewo ul. Gdańska 19 tel. 55 243 26 06

HARMONOGRAM SZKOLENIA

„Dietetyka i odchudzanie I i II stopnia”

Miejsce zajęć: Zespół Szkół Zawodowych w Braniewie

ul. Gdańska 19, 14-500 Braniewo

Termin realizacji : 19.01.2018 - 25.01.2018

| Data | dzień | Liczba godzin zegarowych zajęć | Godziny zajęć | TEMAT ZAJĘĆ | Wykładowca |
|------------|--------------|--------------------------------|---------------|--|--------------------|
| 19.01.2018 | piątek | 4 | 15:00-19:00 | Wprowadzenie do dietetyki. Omówienie roli dietetyka. <ul style="list-style-type: none"> • Wpływ odżywiania na organizm, na sylwetkę, ogólny wygląd skóry, włosów i paznokci • Składniki odżywcze i ich znaczenie w żywieniu człowieka. Białka, tłuszcze, węglowodany. • Witaminy- ich rola w organizmie. Objawy niedoboru/nadmiaru witamin. • Składniki mineralne- ich rola w organizmie. Objawy niedoboru/nadmiaru. • Zapoznanie się z grupami składników mineralnych | Natalia Kalinowska |
| 20.01.2018 | sobota | 8 | 08.00-16.00 | Zasady prawidłowego żywienia człowieka <ul style="list-style-type: none"> • Klasyfikacja i charakterystyka diet. • Dieta Śródziemnomorska • Dieta Dukana • Dieta Atkinsa • Dieta Michaela Montignac | Natalia Kalinowska |
| 22.01.2018 | poniedziałek | 8 | 08:00-16:00 | <ul style="list-style-type: none"> • Dieta według grupy krwi • Dieta dr Kwaśniewskiego • Dieta Cambridge • Dieta Kapuściana • Dieta Wegetariańska • Dieta Kopenhaska | Natalia Kalinowska |
| 23.01.2018 | wtorek | 8 | 08.00-16.00 | <ul style="list-style-type: none"> • Dieta South Beach • Dieta 1000 kcal. Dieta 1200 kcal • Dieta dr Budwig • Dieta Jogurtowa | Natalia Kalinowska |
| 24.01.2018 | środa | 6 | 8:00-14:00 | <ul style="list-style-type: none"> • Dieta Księżycowa. • Żywność w wybranych chorobach: • Żywność dietetyczna w chorobach układu krążenia • Żywność w otyłości • Żywność dietetyczna w chorobach wątroby • Żywność w zapaleniu trzustki • Żywność dietetyczna w chorobach układu moczowego | Natalia Kalinowska |
| 25.01.2017 | czwartek | 6 | 08.00-14.00 | <ul style="list-style-type: none"> • Żywność w wychudzeniu i wyczerpaniu • Żywność w chorobach nowotworowych • Żywność dzieci zdrowych oraz młodzieży w wieku szkolnym. • Żywność w sporcie. • Żywność kobiet w ciąży • Żywność kobiet w trakcie karmienia piersią • Żywność osób starszych • Zasady komponowania jadłospisów. | Natalia Kalinowska |
| Łącznie | | 40 h | | | |

