

**Dr hab. Małgorzata Schlegel-Zawadzka**

Kierownik Zakładu Żywienia Człowieka

Instytut Zdrowia Publicznego, Wydział Ochrony Zdrowia, CM UJ

Ul. Grzegórzecka 20, 31-531 Kraków

Tel 431-26-97

[mfzawadz@cyf-kr.edu.pl](mailto:mfzawadz@cyf-kr.edu.pl)

[http://www.republika.pl/schl\\_zaw](http://www.republika.pl/schl_zaw)

MSZ

# INFORMACJE

## DLA STUDENTÓW WYDZIAŁU OCHRONY ZDROWIA

Wymagania egzaminacyjne dla studentów kierunku - Zdrowie Publiczne

- 1)** zaliczenie ćwiczeń zgodnie z regulaminem ćwiczeń Zakładu Żywienia Człowieka;
- 2)** uregulowanie wszelkich zobowiązań wobec Zakładu (wypożyczenie materiałów bibliograficznych i innych);
- 3)** dwukrotny udział, potwierdzony przez organizatorów, w posiedzeniach naukowych (odczyt, konferencja naukowa) dotyczących zagadnień żywieniowych. Zalecane konferencje i odczyty będą podawane na zakładowej tablicy ogłoszeń i stronie internetowej. Możliwe jest na egzaminie pytanie ratunkowe związane z wysłuchanym referatem;
- 4)** zwiedzenie Collegium Maius potwierdzone przez pracownika Muzeum UJ;

- 5) termin egzaminu będzie uzgodniony ze starostą roku;
- 6) egzamin ma charakter egzaminu ustnego – odpowiedź na pytania wylosowane z puli pytań podanych przez kierownika Zakładu. Egzamin zdawany będzie w parach (dwójkami);
- 7) wszelkie indywidualne sprawy pozostają w gestii Kierownika Zakładu Żywienia Człowieka po otrzymaniu wyjaśnień, jeśli są potrzebne, od asystenta prowadzącego ćwiczenia.

### **Regulamin wykładów**

1. Obecność na wykładach nie będzie sprawdzana.
2. Materiał realizowany na wykładach, piśmiennictwo obowiązujące i uzupełniające będzie podawane na stronie internetowej e-nujag.
3. Zalecane będą strony internetowe – zweryfikowane przez kierownika Zakładu, a ich adresy podawane na zakładowej tablicy ogłoszeń.

## **Prace licencjackie/magisterskie**

- 1) zgłoszenie na prace licencjackie i dyplomowe przyjmowane są od studentów niezależnie od roku studiów;
  - 2) istnieje możliwość zapoznania się z warsztatem naukowym i sposobem wykonywania prac poprzez udział w Kole Naukowym prowadzonym przez Zakład Żywienia Człowieka. Wykonywane prace w ramach koła mogą być bazą do przygotowania pracy licencjackiej lub dyplomowej;
  - 3) wewnętrzny regulamin pracy koła Naukowego jest zgodny ze statutem Towarzystwa Naukowego działającego przy Collegium Medicum UJ;
  - 4) o przyjęciu na wykonywanie pracy licencjackiej i/lub magisterskiej decyduje rozmowa z Kierownikiem Zakładu.
- Pierwszeństwo mają osoby współpracujące z Zakładem.
- 5) lista kandydatów jest rozpatrywana każdorazowo indywidualnie przez Kierownika Zakładu.

## **Materiały źródłowe**

1. J. Hasik, L. Hryniewiecki, M. Grzymisławski: Dietetyka, PZWL, Warszawa 1999.
2. Red. J. Dzieniszewski, L./ Szponar, B. Szczygieł, J. Socha: Podstawy naukowe żywienia w szpitalach. Prace IŻŻ 100, Warszawa 2001.
3. H. Ciborowska, A. Rudnicka: Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa 2000.
- 4. Red. J. Gawęcki, L. Hryniewiecki: Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. T. 1. Wyd. Nauk. PWN, Warszawa 2003.**
5. Red. J. Hasik, J. Gawęcki: Żywienie człowieka zdrowego i chorego. T. 2. Wyd. Nauk. PWN, Warszawa 2000.
6. Red. H. Gertig, J. Gawęcki: Słownik terminów żywieniowych. T. 3. Wyd. Nauk. PWN, Warszawa 2001.
- 7. H. Gertig, J. Przysławski: Bromatologia. Nauka o żywności i żywieniu. PZWL, Warszawa 2006.**

8. M. Nikonorow, B. Urbanek-Karłowska: Toksykologia żywności. PZWL, Warszawa 1987.
9. 10. T. Fortuna, L. Juszcak, J. Sobolewska: Podstawy analizy żywności. AR, Kraków 1999.
11. M. Krełowska-Kułas: Badanie jakości produktów spożywczych. PWE, Warszawa 1993.
12. I. Nadolna, H. Kunachowicz, K. Iwanow: Potrawy, Skład i wartość odżywcza. Prace IŻŻ 65, Warszawa 1994.
13. H. Kunachowicz, I. Nadolna, B. Przygoda, K. Iwanow: Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych. Prace IŻŻ 85, Warszawa 1998.
14. **Red. Ś. Ziemiański: Normy żywienia człowieka. Fizjologiczne podstawy. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2001.**
15. A. Kunachowicz i wsp: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL, Warszawa 2005.

Wybrane artykuły z:

Roczniki Państwowego Zakładu Higieny  
Bromatologia i Chemia Toksykologiczna  
Żywnienie Człowieka i Metabolizm

Strony internetowe:

<http://www.izz.waw.pl>

<http://sejm.gov.pl>

<http://www.e-nujag.cm-uj.krakow.pl>

**Żywnie** – badanie żywności w relacji do żywych organizmów

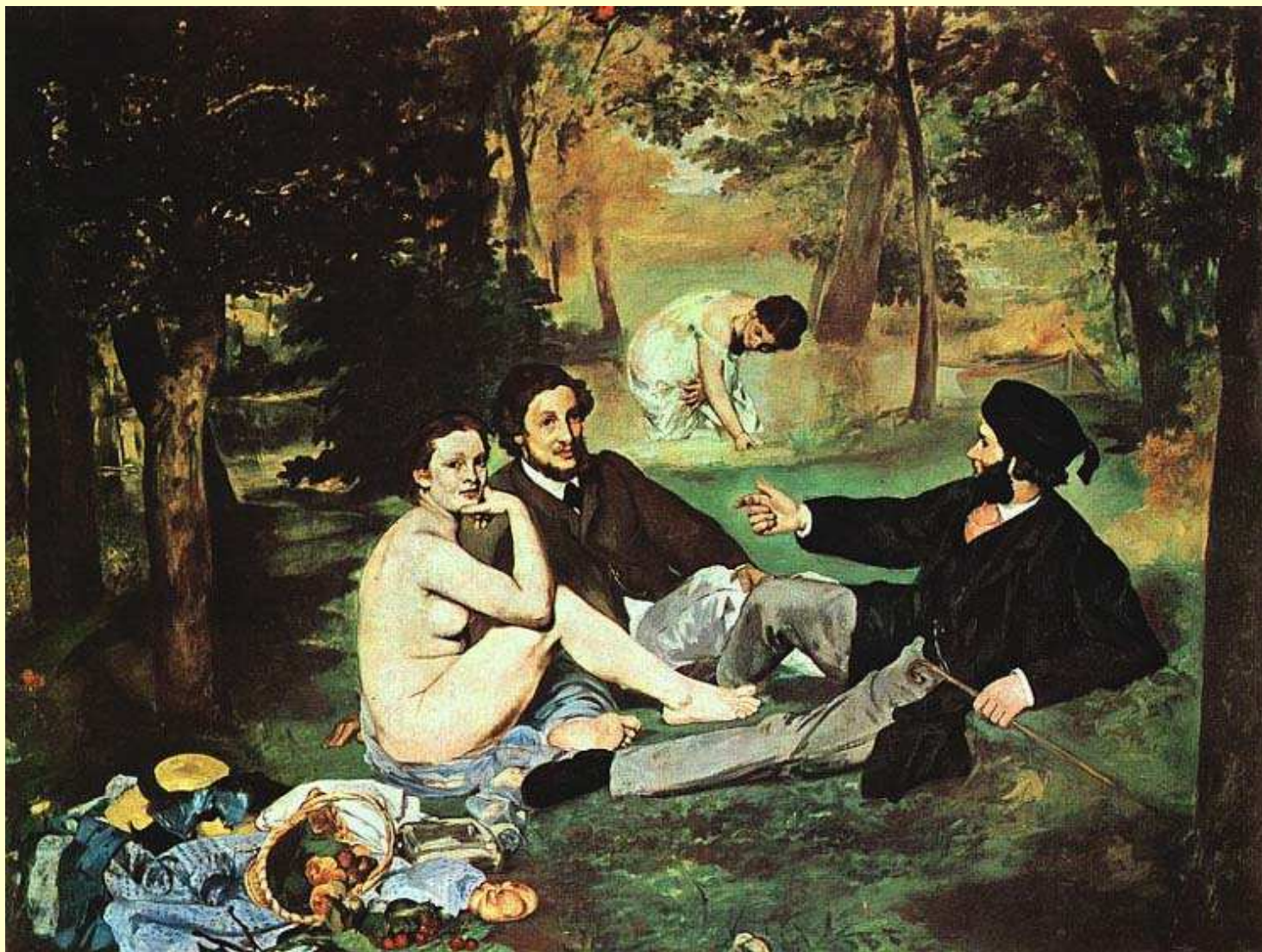
**Dietetyka** – zalecenia w leczeniu chorób poprzez zmiany w odżywianiu

**HIPOKRATES (460-377 p.n.e.)**

***„Pozwól twojemu pokarmowi (żywności) być twoim lekarstwem, a wtedy jedynym lekarstwem będzie twoja żywność”***

***„O głodzie pracować nie wypada”***

***„Przede wszystkim nie szkodzić”***



Śniadanie na trawie – Manet 1863



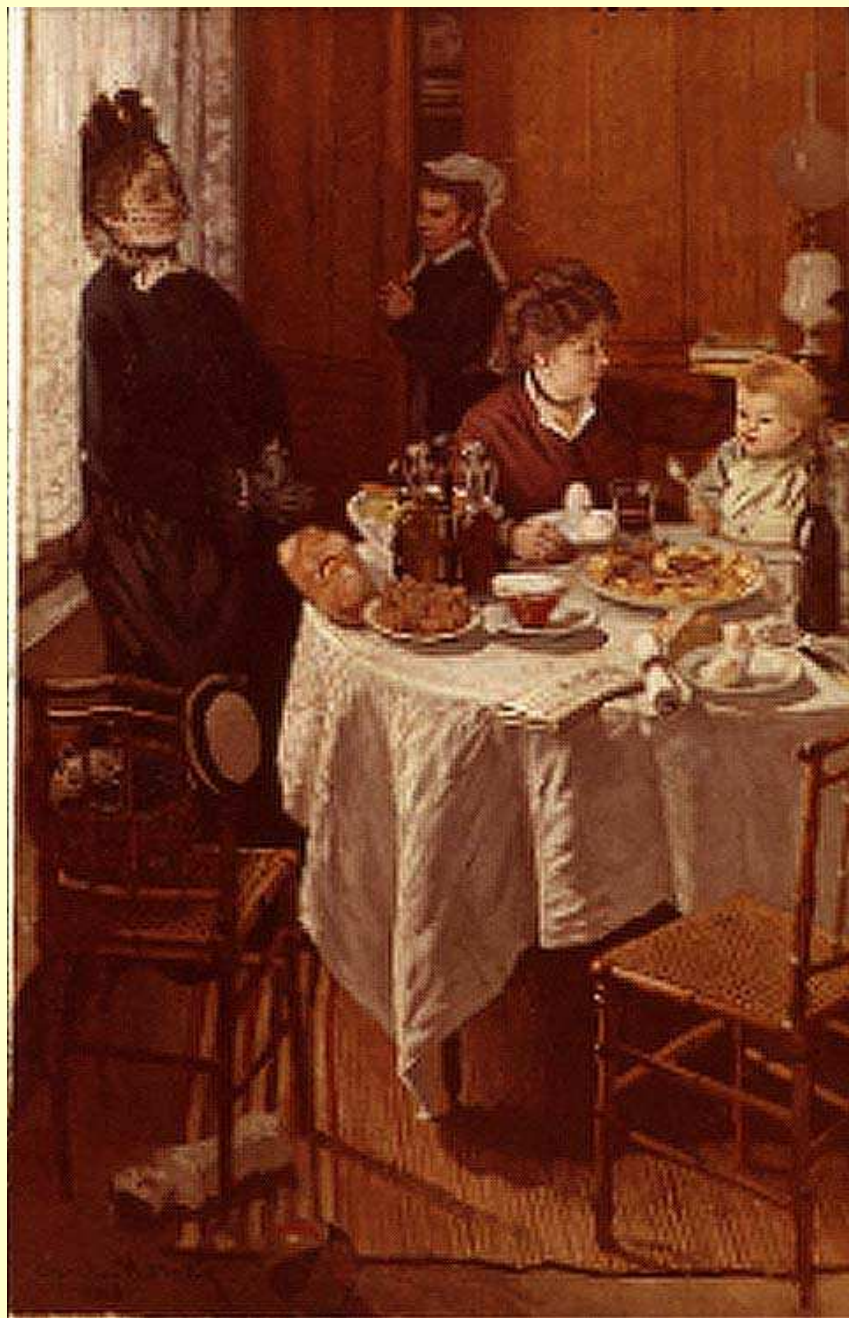
Śniadanie wioślarzy – Renoir 1881



Śniadanie w ogrodzie – Claude Monet

Śniadanie  
1868

Claude  
Monet





W ciągu 70  
lat życia  
człowiek  
spożywa

1,9 t białka

2,3 t tłuszczu

9.5 t węglowodanów

0.6 t składników  
mineralnych

63,8 t wody

Spożycie składników pokarmowych  
przez człowieka w ciągu 70 lat

## ***Witamina A - historia***

1550-1570 p.n.e. - papyrus Eber'a - opisano niedowidzenie w nocy i zalecano wątrobę wołowa w kuracji

1500 p.n.e. - Chińczycy zalecali wątrobę i miód w niedowidzeniu

II wiek n.e. - Galen (129-199) - regularne spożycie koziej wątroby

1915 - McCollum i Simmonds nadali nazwę czynnikowi rozpuszczalnemu w tłuszczach A leczącemu choroby oczu

1930 - Określono strukturę beta-karotenu i retinolu (witaminy A)

1990 - rozpoznanie oddzielnej ważności i funkcjonowania retinolu i kwasu retinowego (np. retinol hamuje syntezę kolagenu, podczas gdy kwas retinowy stymuluje syntezę niekolagenowych białek kości).

# **BROMATOLOGIA**

Bromatos – pożywienie (gr.); broma - pokarm

Logos – nauka

Prof. St. Krauze - nauka o środkach spożywczych  
(nauka o artykułach żywności)

Prof. prof. H. Gertig, J. Gawęcki – nauka, która zajmuje się jakością zdrowotną żywności, rozpatrując działanie żywności na organizm człowieka, zarówno w sensie pozytywnym, jak negatywnym.

Własna rozbudowana- nauka zajmująca się jakością zdrowotną żywności, jej oddziaływaniem na organizm człowieka w stanie zdrowia i choroby, interakcjami między pożywieniem i lekami.

# BROMATOLOGIA

Wg <http://wiem.onet.pl/wiem/0054ce.html>

Nauka stosowana, badająca środki spożywcze pod względem wartości odżywczych, składu chemicznego, strawności i przyswajalności, zajmująca się również higieną produkcji żywności, jej przechowywania i przetwórstwa.

Współczesna bromatologia obejmuje także badania nowych źródeł żywności i wpływu środowiska na jakość płodów rolnych oraz monitorowanie poziomu najbardziej rozpowszechnionych zanieczyszczeń chemicznych i biologicznych, które przechodzą ze środowiska do żywności. Ponadto bada i ocenia substancje dodawane do artykułów spożywczych oraz opakowania i aparaturę mającą kontakt z żywnością.

# **BROMATOLOGIA**

Własna – skrócona

**Nauka o żywności i żywieniu**

# **DZIENNIK USTAW**

**z dnia 27 września 2006 r. Nr 171 Poz. 1225**

## **USTAWA**

z dnia 25 sierpnia 2006 r.

**o bezpieczeństwie żywności i żywienia.**

Dział I

**Przepisy ogólne i objaśnienia określeń ustawowych**

**Art. 1.**

1. Ustawa określa wymagania i procedury niezbędne dla zapewnienia bezpieczeństwa żywności i żywienia zgodnie z przepisami rozporządzenia (WE) nr 178/2002 parlamentu Europejskiego i rady z dnia 28 stycznia 2002 r. Ustanawiającego ogólne zasady i wymagania prawa żywnościowego, powołującego Europejski Urząd do Spraw Bezpieczeństwa Żywności oraz ustanawiającego procedury w sprawie żywności ....

MSZ