

Fizjologia układu pokarmowego

I. Wiedza wymagana przed przystąpieniem do zajęć.

1. Budowa układu pokarmowego.
2. Podstawowe wiadomości dotyczące składników odżywczych: białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy, składniki mineralne, probiotyki, prebiotyki.
3. Znaczenie dla organizmu poszczególnych składników odżywczych, zapotrzebowanie dobowe, źródła pokarmowe.

II. Zagadnienia przedstawiane podczas seminarium.

1. Ogólna budowa i funkcje poszczególnych odcinków przewodu pokarmowego (motoryka, wydzielanie, trawienie).
2. Hormony i enzymy układu pokarmowego.
3. Mechanizmy kontroli głodu i sytości.
4. Podstawy fizjologii żywienia:
 - zapotrzebowanie energetyczne organizmu
 - zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze
 - ocena wartości energetycznej i odżywczej własnych jadłospisów
 - porównanie uzyskanych wartości z obowiązującymi normami
5. Antropometryczna ocena stanu odżywienia.

III. Ćwiczenia.

1. Ocena wartości energetycznej i odżywczej własnych jadłospisów.
2. Porównanie uzyskanych wartości z obowiązującymi normami.
3. Antropometryczna ocena stanu odżywienia.

IV. Zakres wiedzy wymagany do zaliczenia tematu.

1. Zakres materiału wymagany przed przystąpieniem do zajęć.
2. Treści omówione w części teoretycznej i praktycznej oraz przedstawione w podręczniku kursowym.
3. Zagadnienia wskazane do samodzielnego opracowania przez Studenta i/lub treści z materiałów udostępnionych przez prowadzącego zajęcia.

