

## **EGZAMIN LICENCJACKI – KIERUNEK DIETETYKA**

### **Zagadnienia z zakresu żywienia człowieka**

1. Podział składników pokarmowych.
2. Czynniki regulujące spożywanie pokarmu – głód i sytość.
3. Strawność produktów spożywczych i sposoby jej zwiększania.
4. Podstawowa i całkowita przemiana materii – definicje i czynniki determinujące ich natężenie.
5. Wartość energetyczna pożywienia i sposoby jej obniżania.
6. Węglowodany w żywieniu – źródła i zalecenia spożycia.
7. Błonnik pokarmowy i jego rola w żywieniu.
8. Tłuszcze w żywieniu – źródła i zalecenia spożycia.
9. Rola białka w żywieniu, zapotrzebowanie i skutki niedoboru.
10. Czynniki warunkujące wartość odżywczą białek. Komplementarność białek.
11. Żywieniowa klasyfikacja składników mineralnych.
12. Biodostępność składników mineralnych i jej uwarunkowania.
13. Wapń, fosfor i magnez – źródła w diecie, rola w organizmie i zapotrzebowanie.
14. Żelazo, cynk i miedź – źródła w diecie, rola w organizmie i zapotrzebowanie.
15. Woda – bilans i rola w organizmie.
16. Witaminy C, B1 i PP – źródła w diecie, objawy niedoboru i zapotrzebowanie.
17. Witaminy A, D i E – źródła w diecie, objawy niedoboru i zapotrzebowanie.
18. Wartość odżywcza żywności i jej ocena za pomocą wskaźnika INQ.
19. Wzbogacanie żywności.
20. Normy żywienia – rodzaje i praktyczne ich wykorzystanie.
21. Sposób żywienia i metody jego oceny.
22. Stan odżywienia i metody jego oceny.