

Grupa S3

Żywnienie osób zdrowych- seminaria- tematy prezentacji:

1. Jak przygotować się do ciąży.- rola prawidłowego żywienia. Zapotrzebowanie kaloryczne z uwzględnieniem mikro-i makroelementów przed ciążą, kwas foliowy - przykładowa dieta.
2. Żywnienie w czasie ciąży i laktacji: prawidłowy przyrost masy ciała w ciąży - zapotrzebowanie na energię w poszczególnych trymestrach ciąży i laktacji, sól w diecie w czasie ciąży i laktacji, przykładowa dieta.
3. Żywnienie w czasie ciąży i laktacji: – zapotrzebowanie na węglowodany, rodzaje i zawartość węglowodanów w produktach spożywczych, jakich produktów tej grupy należy unikać, przykładowa dieta.
4. Żywnienie w czasie ciąży i laktacji: – zapotrzebowanie na białka, rodzaje i zawartość białek w produktach spożywczych, jakich produktów tej grupy należy unikać, przykładowa dieta.
5. Żywnienie w czasie ciąży i laktacji: – zapotrzebowanie na tłuszcze, rodzaje i zawartość tłuszczów w produktach spożywczych, jakich produktów tej grupy należy unikać, przykładowa dieta.
6. Żywnienie w czasie ciąży i laktacji: – warzywa i owoce w diecie kobiety ciężarnej i w czasie laktacji - szczególnie zalecane, niezalecane, zapotrzebowanie na błonnik, przykładowa dieta.
7. Żywnienie w czasie ciąży i laktacji: rola płynów i zapotrzebowanie na płyny w czasie ciąży i laktacji, jakich produktów tej grupy należy unikać, przykładowa dieta.
8. Żywnienie w czasie ciąży i laktacji: rola i zapotrzebowanie na żelazo w czasie ciąży i laktacji, zawartość w poszczególnych produktach, przykładowa dieta.
9. Żywnienie w czasie ciąży i laktacji: rola i zapotrzebowanie na jod w czasie ciąży i laktacji, zawartość w poszczególnych produktach, przykładowa dieta.
10. Żywnienie w czasie ciąży i laktacji: rola i zapotrzebowanie na wapń w czasie ciąży i laktacji, zawartość w poszczególnych produktach, przykładowa dieta.
11. Żywnienie w czasie ciąży i laktacji: rola i zapotrzebowanie na kwas foliowy, witaminę B1 i PP, H w czasie ciąży i laktacji, zawartość w poszczególnych produktach, przykładowa dieta.
12. Żywnienie w czasie ciąży i laktacji: rola i zapotrzebowanie witaminy D3 i K w czasie ciąży i laktacji, zawartość w poszczególnych produktach, przykładowa dieta.
13. Żywnienie w czasie ciąży i laktacji: rola i zapotrzebowanie na witaminę A i E w czasie ciąży i laktacji, zawartość w poszczególnych produktach, przykładowa dieta.
14. Żywnienie w czasie ciąży i laktacji: rola i zapotrzebowanie na witaminę C i B12 w czasie ciąży i laktacji, zawartość w poszczególnych produktach, przykładowa dieta.
15. Żywnienie niemowląt: prawidłowy przyrost masy ciała i długości ciała niemowląt, prawidłowy wzrost zębów u niemowląt - zapotrzebowanie na energię w poszczególnych miesiącach życia, przykładowa dieta.
16. Żywnienie niemowląt: - zapotrzebowanie na płyny, w tym żywienie mlekiem matki, żywieniem preparatami mleka w poszczególnych miesiącach życia, przykładowa dieta.
17. Żywnienie niemowląt: - zapotrzebowanie na węglowodany, zalecenia w poszczególnych miesiącach życia, wprowadzanie produktów zbożowych, konsystencja potraw w poszczególnych miesiącach życia, przykładowa dieta.

18. Żywnienie niemowląt: - zapotrzebowanie na białka i tłuszcze, zalecenia w poszczególnych miesiącach życia, wprowadzanie produktów zawierających tłuszcze, białko, jakich produktów tej grupy należy unikać, konsystencja potraw w poszczególnych miesiącach życia, przykładowa dieta.
19. Żywnienie niemowląt: – warzywa i owoce w diecie niemowląt, zalecenia w poszczególnych miesiącach życia, wprowadzanie warzyw i owoców - szczególnie zalecane, niezalecane, konsystencja potraw w poszczególnych miesiącach życia, przykładowa dieta.
20. Żywnienie niemowląt, dzieci: 1-3lata, 4-6, 7-15, 16-18 lat: zapotrzebowanie na witaminy D3, K, A i E przykładowa dieta dla wybranego okresu życia.
21. Żywnienie niemowląt, dzieci: 1-3lata, 4-6, 7-15, 16-18 lat: zapotrzebowanie na witaminy grupy B, C i H, przykładowa dieta dla wybranego okresu życia.
22. Żywnienie niemowląt, dzieci: 1-3lata, 4-6, 7-15, 16-18 lat: zapotrzebowanie energetyczne oraz na węglowodany, przykładowa dieta dla wybranego okresu życia.
23. Żywnienie niemowląt, dzieci: 1-3lata, 4-6, 7-15, 16-18 lat: zapotrzebowanie na białka, przykładowa dieta dla wybranego okresu życia.
24. Żywnienie niemowląt, dzieci: 1-3lata, 4-6, 7-15, 16-18 lat: zapotrzebowanie na tłuszcze, przykładowa dieta dla wybranego okresu życia.
25. Żywnienie niemowląt, dzieci: 1-3lata, 4-6, 7-15, 16-18 lat: zapotrzebowanie na wapń, jod, żelazo, przykładowa dieta dla wybranego okresu życia.