

Course title:	Nutrition and human health				Code:
Field of study:	Tourism and recreation				Year/Semester: II cycle
Specialization:	all				Modes: F/E
Number of hours / semester 60/32					ECTS credits: 4
Lectures: 60/32	Classes:	Laboratories:	Projects:	Seminars:	

Name of lecturer: Hanna Pluszka

e-mail: pluszkah@wp.pl

Department: Hotel Management and Catering Industry

e-mail: wshig@wshig.poznan.pl

Course position in the study programme:

- monographic course

Objectives:

- to acquaint students with the influence of various nutrition factors on staying healthy and human well-being

Course contents:

- to introduce information on principles of healthy food with regard to nutrition value of nutrients and the meaning of bioactive ingredients
- to improve knowledge of benefits and threats connected with food and nutrition in catering industry
- to convey information on the latest nutrition opinions concerning the influence of the nutrition quality and various food products on human health

Teaching methods: lectures

Assessment methods: test, conversation

Recommended reading:

1. Gawęcki J. 2002. Witaminy. Wydawnictwo Akademii Rolniczej, Poznań.
2. Gawęcki J. 2003. Białka w żywności i żywieniu. Wydawnictwo Akademii Rolniczej, Poznań.
3. Gawęcki J., Baryłko-Pikielna N. 2007. Zmysły a jakość żywności i żywienia. Wydawnictwo Akademii Rolniczej, Poznań.
4. Gawęcki J., Hryniewiecki L. 2004. Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
5. Gertig H. 1996. Żywność a zdrowie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
6. Grajek W. 2007. Przeciwtleniacze w żywności. Wydawnictwa Naukowo - Techniczne, Warszawa.
7. Hasik J. Gawęcki J. 2007. Żywność człowieka zdrowego i chorego. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
8. Rutkowski A. 2000. Prozdrowotne dodatki do żywności. Wydawnictwo „Apeks” s.c., Konin.
9. Rutkowski A. 2005. Naturalne dodatki do żywności. Polska Izba Dodatków do Żywności, Konin.
10. Świdorski F. 2003. Żywność wygodna i żywność funkcjonalna. Wydawnictwa Naukowo - Techniczne, Warszawa.