

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
Rozdział 1. ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE ORGANIZMU (Karolina Łoźna)	9
Rozdział 2. WARTOŚĆ ENERGETYCZNA POŻYWIENIA (Karolina Łoźna)	17
Rozdział 3. BIAŁKA W ŻYWIENIU CZŁOWIEKA (Danuta Figurska-Ciura)	22
Rozdział 4. TŁUSZCZE W ŻYWIENIU CZŁOWIEKA (Monika Bronkowska)	34
Rozdział 5. WĘGLOWODANY W ŻYWIENIU CZŁOWIEKA (Joanna Wyka)	40
Rozdział 6. WITAMINY W ŻYWIENIU CZŁOWIEKA (Dagmara Orzeł)	47
Rozdział 7. SKŁADNIKI MINERALNE W ŻYWIENIU CZŁOWIEKA (Monika Bronkowska).....	53
Rozdział 8. ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA CZŁOWIEKA I METODY EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ (Jolanta Mikołajczak)	60
Rozdział 9. OCENA SPOSOBU ŻYWIENIA NA PRZYKŁADZIE WŁASNYM (Ewa Piotrowska)	75
Rozdział 10. OCENA STANU ODŻYWIENIA (Joanna Wyka).....	84
Rozdział 11. UKŁADANIE JADŁOSPISÓW WEDŁUG ZALECEŃ DIETY ŁATWO STRAWNEJ (Jolanta Mikołajczak, Joanna Wyka, Jadwiga Biernat).....	90
Rozdział 12. UKŁADANIE JADŁOSPISÓW WEDŁUG ZALECEŃ DIETY UBOGOENERGETYCZNEJ (Jolanta Mikołajczak)	98
Rozdział 13. UKŁADANIE JADŁOSPISÓW WEDŁUG ZALECEŃ DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (Joanna Wyka, Jolanta Mikołajczak, Jadwiga Biernat).....	108
Rozdział 14. ZNAKOWANIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH INFORMACJA ŻYWIENIOWA (Danuta Figurska-Ciura)	122