

# SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA, 4

## **ĆWICZENIE 1**

**Epidemiologia żywieniowa i mierniki stanu zdrowia, 5**

Wprowadzenie, 5

Opis i wykonanie ćwiczeń, 8

Materiał do ćwiczeń, 8

Piśmiennictwo, 8

## **ĆWICZENIE 2**

**Metody badań żywieniowych i zasady ich wyboru, 10**

Wprowadzenie, 10

Zasady wyboru metody, 12

Opis i wykonanie ćwiczeń, 13

Materiał do ćwiczeń, 15

Piśmiennictwo, 15

## **ĆWICZENIE 3**

**Ocena sposobu żywienia i spożycia żywności, 16**

Wprowadzenie, 16

Opis i wykonanie ćwiczeń, 20

Materiał do ćwiczeń, 21

Piśmiennictwo, 21

## **ĆWICZENIE 4**

**Ocena jadłospisów i metody jej przeprowadzania, 22**

Wprowadzenie, 22

Opis i wykonanie ćwiczeń, 30

Materiał do ćwiczeń, 30

Piśmiennictwo, 30

## **ĆWICZENIE 5**

**Podstawy metodyczne oceny wybranych zachowań żywieniowych oraz ich uwarunkowań, 31**

Wprowadzenie, 31

Determinanty zachowań żywieniowych, 32

Podstawy metodyczne badania zachowań żywieniowych i ich uwarunkowań, 34

Przykładowy kwestionariusz do badania zwyczajów żywieniowych, 38

Opis i wykonanie ćwiczeń, 44

Materiał do ćwiczeń, 46

Piśmiennictwo, 46

## **ĆWICZENIE 6**

**Ocena stanu odżywienia, 47**

Wprowadzenie, 47

Antropometryczne metody oceny stanu odżywienia, 47

Laboratoryjne metody oceny stanu odżywienia, 54

Medyczne metody oceny stanu odżywienia, 56

Opis i wykonanie ćwiczeń, 57

Opisy przypadków, 59

Materiał do ćwiczeń, 62

Piśmiennictwo, 62

ANEKS, 63