



Kursy i szkolenia
Akademia Nauk Stosowanych w Koninie
ul. Przyjaźni 1, 62-510 Konin
tel. 63-249-72-34
www.ans.konin.edu.pl

Załącznik nr 4 do zarządzenia nr 96/2022 Rektora
ANS w Koninie z dnia 1 września 2022 r. w sprawie
utworzenia kursów i szkoleń w obszarze tematycznym
„zdrowie, sport i uroda”

KURS „PODSTAWY ZDROWEGO ŻYWIENIA, SUPLEMENTACJI I DIETOPROFILAKTYKI CHORÓB”

Cel

Celem kursu jest przedstawienie i omówienie najważniejszych zagadnień związanych z podstawami zdrowego żywienia. Scharakteryzowana zostanie rola podstawowych składników pokarmowych oraz witamin i składników mineralnych, a także innych składników zawartych w żywności - zarówno prozdrowotnych i antyzdrowotnych. Poruszone zostaną zagadnienia dotyczące składu oraz wpływu na zdrowie różnych grup produktów spożywczych oraz zalecanych technik kulinarnych. Ponadto celem kursu jest zapoznanie uczestników z korzyściami wynikającymi z uzasadnionej suplementacji i zagrożeń wynikających ze stosowania suplementów diety. Przedstawione zostaną zasady suplementacji witaminą D a także w ciąży, prewencji i leczeniu osteoporozy i chorób układu krążenia. Zajęcia będą również dotyczyły zastosowania fitoterapii w dietetyce, różnic pomiędzy lekami i suplementami oraz podstawowych interakcji leków w żywnością.

Adresaci

Kurs adresowany jest do wszystkich osób chcących pogłębić wiedzę na tematy związane ze zdrowym sposobem żywienia, suplementacją oraz dietoprofilaktyką chorób dietozależnych, w szczególności układu krążenia oraz nowotworowych.

Prowadzący

Agnieszka Saran-Jagodzińska – doktor nauk farmaceutycznych, od 2014 r. zatrudniona w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Koninie. Prowadzi zajęcia dydaktyczne ze studentami dietetyki z Polski, a także z anglojęzycznymi w ramach programu Erasmus+. Dotyczą one zakresu, między innymi: farmakologii, interakcji leków z żywnością, diagnostyki laboratoryjnej, suplementacji diety i dietoprofilaktyki chorób cywilizacyjnych. Ponadto prowadzi zajęcia dla farmaceutów z opieki farmaceutycznej w geriatric, w ramach studiów podyplomowych organizowanych przez Uniwersytet Medyczny w Poznaniu. Jest farmaceutką czynną zawodowo niezmiennie od czasu ukończenia studiów. Interesuje się w szczególności suplementami diety, profilaktyką chorób układu krążenia oraz nowotworów, a także wpływem witamin, składników mineralnych i kwasów tłuszczowych na zdrowie człowieka oraz ich przemianami biochemicznymi. Autorka wielu publikacji w czasopismach naukowych, a także popularnonaukowych („Food Forum”).

Program

Prawidłowy sposób żywienia i dieta skomponowana prawidłowo pod względem ilościowym i jakościowym wpływa na zachowanie dobrego stanu zdrowia oraz pozwala ograniczyć ryzyko rozwoju wielu chorób. W ramach kursu przedstawione zostaną, m.in. następujące zagadnienia:

- rola białek, tłuszczów i węglowodanów w żywieniu człowieka,
- wpływ witamin i składników mineralnych na zdrowie (objawy niedoborów, nadmiernego spożycia, źródła w żywności),
- wpływ produktów z poszczególnych pięter piramidy żywienia na zdrowie,
- zalecane techniki kulinarne, straty składników odżywczych w procesach kulinarnych i technologicznych,
- dietoprofilaktyka chorób układu krążenia oraz nowotworowych,
- suplementacja człowieka zdrowego i chorego,
- podstawy fitoterapii w dietetyce,
- podstawy interakcji leków z żywnością i alkoholem.

Liczba godzin: 32

Liczba uczestników: 12-60

Odpłatność: 800 zł

Po ukończeniu kursu: świadectwo ukończenia kursu