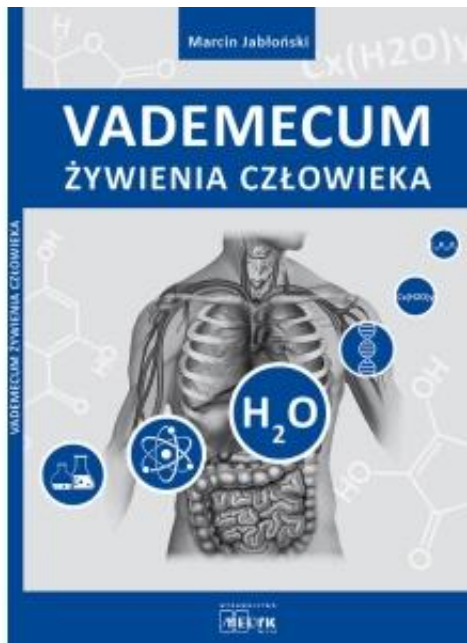


Link do produktu: <https://www.sklep.medyk.com.pl/vademecum-zywienia-czlowieka-p-469.html>

Vademecum Żywienia Człowieka

Cena	30,00 zł
Kod producenta	978-83-64045-45-5
Kod EAN	9788364045455
Producent	Medyk Sp. z o.o.

Opis produktu

Przedmowa

„Vademecum żywienia człowieka” to wyjątkowa publikacja przedstawiająca w bardzo syntetyczny sposób podstawową wiedzę z zakresu żywienia człowieka. Większość treści jest ujęta w formie tabel i rycin, co ułatwia przyswajanie wiedzy. Książka ta została napisana z myślą o tych, którzy chcą szybko odnaleźć i usystematyzować niezbędne wiadomości. Warto ją polecić uczniom szkół gastronomicznych (technik żywienia i usług gastronomicznych, kelner, technik technologii żywności, ale także kucharz i inne spokrewnione zawody), osobom przygotowującym się do olimpiad, np. Olimpiady Wiedzy i Umiejętności Rolniczych czy Olimpiady Wiedzy o Żywieniu i Żywności, jak też słuchaczom studiów wyższych (medycznych i związanych z żywnością), studiów podyplomowych, dietetykom, lekarzom, nauczycielom oraz wszystkim, którzy interesują się zdrowym stylem życia, w tym prawidłowym żywnością.

Vademecum przedstawia charakterystykę składników odżywczych (białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin, składników mineralnych oraz wody), jak również fitozwiązków i substancji antyodżywczych. Zostały w nim uwzględnione pojęcia energii, zapotrzebowania energetycznego i wartości kalorycznej żywności. W książce znajdują się również informacje o metodach sposobu żywienia, stanu odżywienia i zasadach układania jadłospisów. Opisano tu wady i zalety diet alternatywnych, w tym również różnych form wegetarianizmu. Czytelnicy znajdą tu także zarys żywienia dietetycznego.

Atutem publikacji jest fakt, iż została opracowana na podstawie szerokiego piśmiennictwa polskiego i zagranicznego.

Korzystanie z książki bardzo ułatwia znajdujący się na końcu słownik pojęć.

Pomysł na tę publikację narodził się podczas studiów Autora. Marcin Jabłoński uczestniczył w zajęciach, które prowadziłam na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW. Przygotowując się do kolejnych zajęć i egzaminów, sporządzałam notatki w taki sposób, by móc się szybko uczyć. I ten pomysł wykorzystałam w „Vademecum żywienia człowieka”.

Autor niniejszego opracowania ma nadzieję, że pomoże ona wszystkim zainteresowanym w zdobywaniu i utrwalaniu wiedzy z zakresu żywienia człowieka, którą można wykorzystać w codziennym planowaniu menu. A może niektórzy z Czytelników zwiążą swoją przyszłość z tą interdyscyplinarną nauką?

Będąc konsultantem tej publikacji, starałam się również dodać coś z mojego doświadczenia, np. skróty, które w bardzo szybki sposób pozwalają zapamiętać trudne nazwy, jak: FILM TW – sposób na nauczenie się aminokwasów egzogennych, inny T-ADEK – witaminy rozpuszczalne w tłuszczach itp.

Jako nauczyciel z dwudziestoletnim stażem pracy wiem, jak istotną rolę w procesie uczenia pełni podręcznik. Vademecum uważam za bardzo przydatne, zachęcam zatem do nabycia tej książki i systematycznego korzystania z niej.

Edyta Gulińska