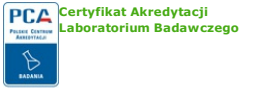
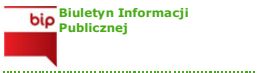




- Struktura Instytutu
- Rada Naukowa
- Działalność naukowo – badawcza
- Działalność oświatowa
- Poradnia Chorób Metabolicznych
- Klinika Chorób Metabolicznych i Gastroenterologii
- Ogólnopolskie Centrum Dietetyki
- Biblioteka IŻŻ
- Wydawnictwa
 - O wydawnictwie
 - Oferta
 - Serie wydawnicze
 - Czasopisma
 - Kontakt
- Szkolenia, kursy
- Zamówienia publiczne
- Usługi

Kontakt
Mapa strony



AB 690

Szukaj

Logowanie

Nazwa użytkownika

Hasło

Pamiętaj mnie

- [Nie pamiętasz hasła?](#)
- [Nie pamiętasz nazwy?](#)
- [Założ swoje konto!](#)

Wydawnictwa

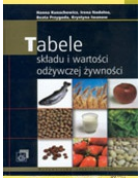
- [O wydawnictwie](#)
- [Oferta](#)
- [Serie wydawnicze](#)
- [Czasopisma](#)
- [Kontakt](#)

Instytut jest wiodącą jednostką naukowo-badawczą zarówno w prewencji przewlekłych chorób niezakaźnych związanych z nieprawidłowym żywieniem, jak i jakości zdrowotnej żywności i żywienia oraz jedyną jednostką w kraju zajmującą się opracowywaniem i upowszechnianiem norm żywienia oraz tabel składu i wartości odżywczej żywności.



Książka *Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych* stanowi zbiór najbardziej aktualnych norm żywienia dla ludności Polski, z uwzględnieniem najnowszych zaleceń międzynarodowych. Poruszane zagadnienia dotyczą:

- zapotrzebowania człowieka na energię i składniki pokarmowe,
- roli racjonalnego żywienia i aktywności fizycznej w zapobieganiu nadwadze i otyłości oraz przewlekłym chorobom niezakaźnym,
- żywności wzbogacanej i genetycznie zmodyfikowanej,
- suplementów diety.



Tabele składu i wartości odżywczej żywności to książka przedstawiająca dane o wartości energetycznej i zawartości kilkudziesięciu składników odżywczych w produktach spożywczych i potrawach. Znajomość składu i wartości odżywczej żywności ma podstawowe znaczenie w realizacji prawidłowego sposobu żywienia i jest niezbędnym elementem edukacji żywieniowej.

- [Zasady prawidłowego żywienia](#)
- [Normy żywienia](#)
- [Wartość odżywcza produktów spożywczych i potraw](#)
- [HACCP](#)
- [Aktualności żywieniowe](#)
- [Substancje dodatkowe do żywności](#)
- [Interakcje leków z żywnością](#)
- [Choroby żywieniowo zależne](#)
- [Diety w wybranych chorobach](#)
- [Sprawdź swoje BMI](#)
- [Łatwe posiłki](#)
- [Aktywność fizyczna](#)
- [Przeciętna dieta](#)
- [EUFIC](#)
- [Zapytaj eksperta](#)
- [Szwajcarsko-Polski Program Współpracy \(SPPW\)](#)

Kształcenie podyplomowe
Akredytacja laboratorium

