

## SPIS TREŚCI

Wprowadzenie .....	5
<b>ROZDZIAŁ 1.</b> Edukacja żywieniowa oraz jej znaczenie w kształtowaniu zachowań żywieniowych dzieci i młodzieży ( <i>Krystyna Gutkowska</i> ) .....	7
<b>ROZDZIAŁ 2.</b> Rodzaje i wartość odżywcza żywności ( <i>Małgorzata Ewa Drywień</i> )	21
<b>ROZDZIAŁ 3.</b> Charakterystyka towaroznawcza i żywieniowa żywności ( <i>Renata Kazimierczak</i> ) .....	39
<b>ROZDZIAŁ 4.</b> Zasady prawidłowego żywienia oraz zalecenia dla dzieci i młodzieży ( <i>Marta Jeruszka-Bielak, Elżbieta Wierzbička</i> ) .....	55
<b>ROZDZIAŁ 5.</b> Znaczenie warzyw oraz owoców w diecie dzieci i młodzieży ( <i>Magdalena Górnicka</i> ) .....	69
<b>ROZDZIAŁ 6.</b> Napoje zalecane oraz niepożądane w diecie dzieci i młodzieży ( <i>Agata Wawrzyniak</i> ) .....	81
<b>ROZDZIAŁ 7.</b> Przewód pokarmowy podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu ( <i>Katarzyna Lachowicz, Małgorzata Stachoń</i> ) .....	95
<b>ROZDZIAŁ 8.</b> Alternatywne sposoby żywienia: wegetarianizm, weganizm, dieta makrobiotyczna ( <i>Joanna Myszkowska-Ryciak, Anna Harton</i> )	117
<b>ROZDZIAŁ 9.</b> Diety eliminacyjne – istota i zalecane sytuacje ich stosowania ( <i>Paulina Kęszycka, Ewa Lange</i> ) .....	129
<b>ROZDZIAŁ 10.</b> Dieta planetarna – istota oraz znaczenie dla środowiska i ludzkości ( <i>Krystyna Rejman, Ewa Halicka, Joanna Kaczorowska</i> ) .....	139
<b>ROZDZIAŁ 11.</b> Wpływ żywienia na zdrowie i wyniki w nauce ( <i>Jadwiga Hamulka</i> )	151
<b>ROZDZIAŁ 12.</b> Najczęstsze błędy żywieniowe i ich konsekwencje ( <i>Anna Harton</i> )	169
<b>ROZDZIAŁ 13.</b> Zaburzenia odżywiania i rekomendowane metody współpracy w sytuacji wystąpienia nieprawidłowych zachowań żywieniowych wśród uczniów ( <i>Bianca Beata Kotoro, Joanna Myszkowska-Ryciak</i> )	181
<b>ROZDZIAŁ 14.</b> Etykietowanie żywności jako podstawa rozróżniania produktów żywnościowych i pomoc w dokonywaniu ich wyboru ( <i>Katarzyna Kozłowska</i> ) .....	201
<b>ROZDZIAŁ 15.</b> Zasady prawidłowego komponowania posiłków dla dzieci i młodzieży ( <i>Elżbieta Wierzbička</i> ) .....	217

<b>ROZDZIAŁ 16.</b> Umiejętne gotowanie sposobem na uzyskanie wysokiej wartości odżywczej i sensorycznej potraw ( <i>Ewa Czarniecka-Skubina</i> ) .....	231
<b>ROZDZIAŁ 17.</b> Rola zmysłów w ocenie żywności oraz możliwości uatrakcyjniania posiłków w celu zwiększenia ich akceptacji ( <i>Eliza Kostyra, Anna Piotrowska</i> ) .....	247
<b>ROZDZIAŁ 18.</b> Higieniczne przygotowywanie i spożywanie posiłków ( <i>Marzena Tomaszewska, Beata Bilaska</i> ) .....	261
<b>ROZDZIAŁ 19.</b> Marnotrawstwo żywności i metody zmniejszania jego skali ( <i>Beata Bilaska, Marzena Tomaszewska</i> ) .....	271
<b>ROZDZIAŁ 20.</b> Zdrowy styl życia podstawą zdrowia człowieka, rodziny i społeczeństwa ( <i>Marzena Jeżewska-Zychowicz</i> ) .....	283
<b>ROZDZIAŁ 21.</b> Metody dydaktyczne i sposoby dochodzenia do kompetencji żywieniowych poprzez edukację szkolną ( <i>Iwona Błaszczak</i> ) .....	293
<b>ROZDZIAŁ 22.</b> Założenia i skuteczność edukacji żywieniowej ( <i>Krystyna Gutkowska, Ewa Czarniecka-Skubina, Jadwiga Hamulka</i> ) .....	311