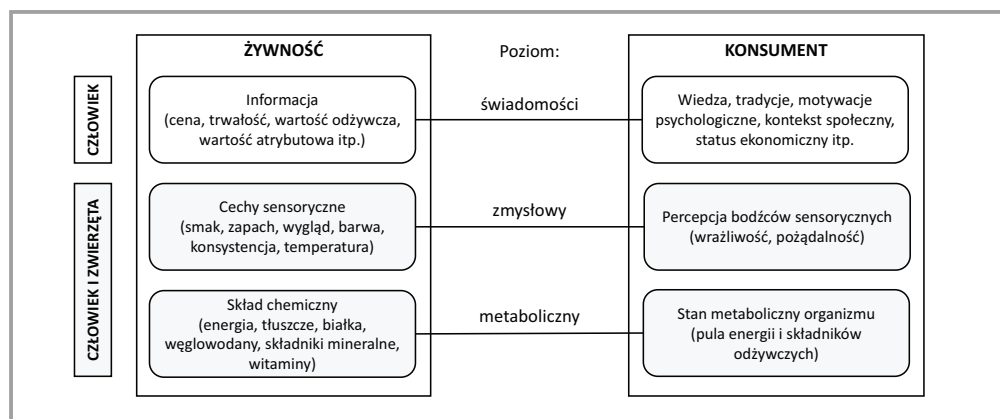


O ile poziom metaboliczny i zmysłowy są wspólne ludziom i zwierzętom, o tyle poziom świadomości dotyczy wyłącznie człowieka. Podejmowanie przez niego świadomych decyzji o wyborze żywności i sposobie żywienia, które sprzyjałyby rozwojowi, zdrowiu oraz sprawności fizycznej i umysłowej, zależy od kontekstu społecznego i psychologicznego oraz posiadanej wiedzy żywieniowej. Źródłem tej wiedzy jest nauka o żywieniu, której podstawy przedstawiono w niniejszym tomie tego podręcznika.



### Rycina 1.5.

Relacje między konsumentem a żywnością (poziom 1–3), decydujące o rodzaju i ilości spożywanego pokarmu

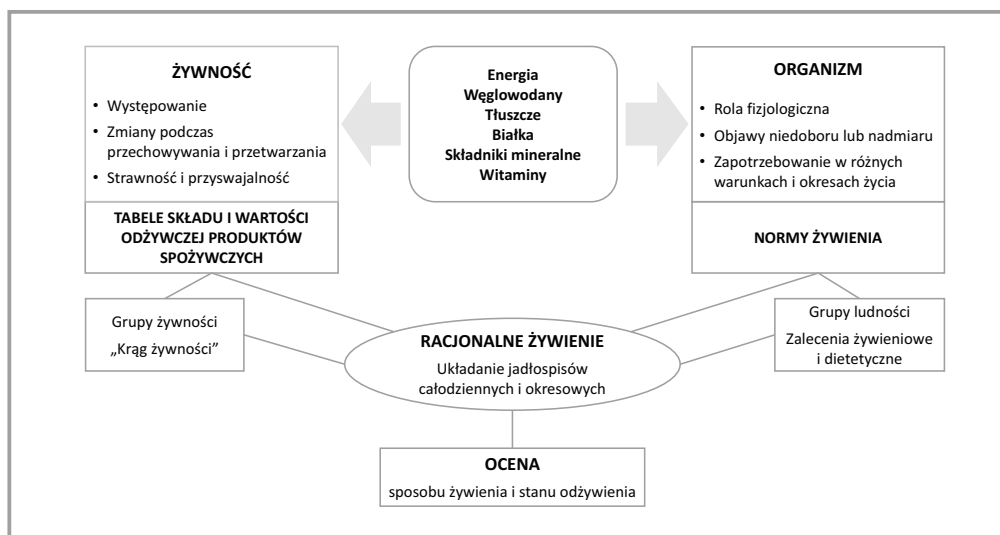
Źródło: opracowanie własne

Podstawy żywienia człowieka obejmują (ryc. 1.6) wiadomości o:

- **żywności** – jej rodzajach, składzie chemicznym i dostępności dla organizmu, a także sposobach pozyskiwania, przetwarzania i przechowywania oraz wartości odżywczej i jakości zdrowotnej;
- **organizmie** – jego możliwości trawienia i przyswajania składników pożywienia, ich oddziaływaniu i roli żywieniowej, objawach niedoboru i nadmiaru oraz zapotrzebowaniu na nie w różnych stanach i okresach życia;
- **racjonalnym żywieniu** – czyli planowaniu posiłków z zastosowaniem norm żywienia oraz tabel wartości odżywczej produktów spożywczych, z uwzględnieniem uwarunkowań genetycznych, społecznych i kulturowych;
- **ocenie żywienia** – na podstawie badań spożycia żywności, sposobu żywienia i stanu odżywienia oraz wynikających z tej oceny problemów edukacyjnych i organizacyjnych.

Aby łatwiej przyswoić sobie wiedzę zawartą w podręczniku, nieodzowne jest poznanie już na wstępie kilku najczęściej używanych pojęć, które mogą być rozmaicie rozumiane.

Tak więc stosowany powszechnie w nauce o żywieniu termin dieta ma różne znaczenia, które zestawiono w tabeli 1.3. Inne podstawowe terminy mające zastosowanie w nauce o żywieniu człowieka przedstawia tabela 1.4, a podział składników pokarmowych rycina 1.7.



**Rycina 1.6.**  
Naukowe podstawy racjonalnego żywienia

Źródło: opracowanie własne

**Tabela 1.3.**  
Różne znaczenia terminu dieta

Termin	Znaczenie terminu	Uwagi i przykłady
<b>Dieta zwyczajowa (inaczej żywienie)</b>	Oznacza powszechny w danej społeczności sposób zaspokajania potrzeb pokarmowych, z wykorzystaniem fizycznie i ekonomicznie dostępnej żywności oraz typowych dla regionu i kultury produktów oraz potraw	W Polsce: dieta mieszana oparta głównie na produktach zbożowych i mięsnych, nabiale oraz warzywach i owocach W Indiach: dieta wegetariańska oparta na ryżu
<b>Dieta alternatywna</b>	Określa sposób żywienia, charakteryzujący się świadomą rezygnacją ze stosowania niektórych rodzajów produktów i potraw lub ich zastąpieniem inną żywnością i/lub metodami przygotowywania do spożycia	W Polsce: np. dieta wegetariańska z eliminacją produktów mięsnych i/lub włączeniem potraw z nasion roślin strączkowych
<b>Dieta lecznicza</b>	Oznacza sposób żywienia, w którym z przyczyn zdrowotnych dokonano celowej modyfikacji pod względem podaży jednego lub kilku składników odżywczych i/lub pod względem konsystencji, eliminując z jadłospisu określone produkty i/lub techniki kulinarne	Termin dieta (lecznicza) jest w dietetyce i medycynie powszechnie używany bez przymiotnika lecznicza
<b>Dieta doświadczalna</b>	Jest to specjalnie skomponowane pożywienie, oparte w dużej mierze na półocyszczonych lub czystych komponentach (np. skrobia, kazeina, olej, witaminy, sole mineralne), aby uzyskać maksymalną standaryzację zawartości składników odżywczych	Wykorzystuje się ją w badaniach żywieniowych prowadzonych na zwierzętach laboratoryjnych lub z udziałem ludzi (wolontariuszy)

Źródło: opracowanie własne