

**Wykaz literatury**  
**Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia „Trzymaj Formę!”**  
**dla uczniów klas VII i VIII szkół podstawowych oraz gimnazjów**  
**rok szkolny 2018/2019**

- I. Przygotowując się do Konkursu, wskazane jest korzystanie w pierwszej kolejności z:
- 1) podręczników szkolnych,
  - 2) encyklopedii oraz leksykonów ogólnych i tematycznych.
- II. Uczestnicy Konkursu powinni wykorzystywać w szerokim zakresie wszelką dostępną dla nich literaturę, zawierającą obiektywną, potwierdzoną naukowo i wiarygodną wiedzę obejmującą tematykę Konkursu. Przydatne do pogłębiania wiedzy będą materiały edukacyjne Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!” dostępne na stronie [www.trzymajforme.pl](http://www.trzymajforme.pl)
- III. Wykaz literatury obowiązującej uczestników etapów I-III Konkursu oraz stanowiącej pomoc dla nauczyciela:
- 1) Czerwińska D., Kołłajtis-Dołowy A., Kozłowska K., Pietruszka B.: Podstawy żywienia człowieka. Format AB, Warszawa 2004;
  - 2) Gawęcki J. (red.): Żywność człowieka T. 1. Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo Naukowe PWN, 2012 (copyright 2010);
  - 3) Grzymisławski M., Gawęcki J. (red.): Żywność człowieka zdrowego i chorego T. 2, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2011 (copyright 2010);
  - 4) Gawęcki, J., Mossor-Pietraszewska T. (red.): Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. Wydawnictwo Naukowe PWN, 2014 (copyright 2006);
  - 5) Kunachowicz A., Czarnowska-Misztal E., Turlejska H.: Zasady żywienia człowieka. WSiP, Warszawa 2010;
  - 6) Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B. Liczymy Kalorie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2011;
  - 7) Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B. Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2012;
  - 8) Jarosz M. (red): Normy żywienia dla populacji polskiej, Wydawnictwo Instytutu Żywności i Żywienia, 2017;

- 9) rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności;
- 10) ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2018 r. poz. 1541, z późn. zm.) – Rozdział 11 „Znakowanie żywności”;
- 11) rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014 r. w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych (Dz. U. z 2015 r. poz. 29, z późn. zm.);
- 12) strona internetowa Instytutu Żywności i Żywienia im. prof. dr med. Aleksandra Szczygła [www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl);
- 13) strona internetowa Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej [www.ncez.pl](http://www.ncez.pl)