



# HARMONOGRAM

22.11. - 24.11.2024 r.



**08:45** - Rozpoczęcie VII Dni Świadomości Żywnościowej/Start of VIIth Nutritional Awareness Days

**09:00** - Kombucha - co to jest i jaki ma potencjał?  
- **dr inż. Marta Czarnowska-Kujawska**

**10:00** - Łuska gryczana - cenny odpad przemysłu spożywczego  
- **dr hab. inż. Joanna Klepacka, prof. UWM**

**11:00** - Ile owsa jest w napoju owsianym? O roślinnych alternatywach mleka i produktów mlecznych  
- **mgr inż. Radosław Bogusz, mgr inż. Aleksandra Purkiewicz**

**12:00** - Wpływ fermentacji na walory zapachowe i odżywcze nowych produktów  
- **dr Małgorzata Starowicz**

**13:00** - Nutritional value and health benefits of germinated legumes  
- **MSc Özge Özmen**

**14:00** - Przerwa/Break

**15:00** - The Influence of Emerging Food Trends on Public Health and Sustainability: Comparing Plant-Based Diets, Lab-Grown Meat, and Edible Insects  
- **dr Hazan Dogan**

**16:00** - Analiza sensoryczna i analiza konsumentcka żywności  
- **mgr inż. Joanna Browarek**

**17:00** - Żywność tradycyjna i regionalna Warmii i Mazur  
- **dr inż. Jadwiga Glica**

**18:00** - Idealna filiżanka kawy - jak zrobić to świadomie  
- **Damian Szablak**

**19:00** - Nieswoiste choroby zapalne jelit - aspekty psychologiczne i społeczne  
- **mgr Agata Studenna**

**08:45** - Rozpoczęcie II dnia VIIDŚŻ/ Start of the second day of the event

**09:00** - Nutrition for Brain Health: Cognitive Function and Memory Preservation  
- **MSc Wajeeha Mumtaz**

**10:00** - Czynniki wyzwalające i pobudzające zachowania i reakcje wyniszczające  
w zaburzeniach odżywiania  
- **dr n. med. Kamila Julia Regin**

**11:00** - A New Perspective on Algae-Based Functional Foods and Nutrition  
- **MSc Fahriye Umut, PhD Candidate**

**12:00** - Dieta kobiety ciężarnej i matki karmiącej - fakty i mity  
- **mgr poł. Monika Woltmanowska, CDL**

**13:00** - Białko mikrobiologiczne jako alternatywa białek odzwierzęcych  
- **mgr inż. Anna Pakulska**

**14:00** - Przerwa/Break

**15:00** - Jak mieć ciastko i zjeść ciastko, czyli o świadomym jedzeniu słodczy  
- **Tomasz Stępień**

**16:00** - Dieta śródziemnomorska – na czym polega jej fenomen?  
- **dr inż. Anna Danielewicz**

**17:00** - Schudnij raz na zawsze! Kompleksowe podejście do diety,  
treningów i suplementacji!  
- **Mateusz Reszka**

**18:00** - Sorgo - wartość odżywcza ziarna oraz możliwości wykorzystania  
w przemyśle spożywczym  
- **prof. dr hab. inż. Katarzyna M. Majewska**

09:45 - Rozpoczęcie III dnia VIIDŚŻ/ Start of the third day of the event

10:00 - Owady w kuchni – jak wprowadzić jadalne owady do polskiego menu?  
- **mgr inż. Szymon Andrzejewski**

11:00 - Co jest w serach pleśniowych? Spożycie serów pleśniowych  
- wartości odżywcze, korzyści i ryzyko zdrowotne  
- **mgr inż. Monika Małkowska-Kowalczyk**

12:00 - Moje życie z celiakią. Od diagnozy do codzienności  
- **mgr inż. Marta Gryszko**

13:00 - Rola dietetyka w utrzymaniu zdrowia seniora - klucz do długowieczności  
- **lic. Wiktoria Stepnowska**

14:00 - Przerwa/Break

15:00 - Syndrom oszusta i lęk przed zmianą - co nas blokuje przed poprawą  
nawyków żywieniowych  
- **mgr Edyta Rólkowska**

16:00 - Słodziki - świetny zamiennik czy kolejne E w składzie?  
- **mgr Karolina Bieglecka, mgr Paulina Prostko**

17:00 - Mleko kozie - sekret zdrowia w Twojej diecie  
- **mgr Aleksandra Potaś**

18:00 - Wsparcie mikrobiomu - co jeść by karmić nasz drugi mózg?  
- **mgr Zuzanna Byczkowska-Rostkowska**

19:00 - Zakończenie VII Dni Świadomości Żywieniowej/Closing of the VIIth  
Nutritional Awareness Days