

ISVU šifra	Naziv predmeta				Status predmeta	Semestar
184594	Osnove nutricionizma				Obvezni	1
Tip predmeta	Oblici nastave (ukupan broj sati u semestru)				Samostalni rad (sati)	ECTS
Stručni	P	S	V	E-učenje		3
	15	15	0			
Nastavnik	izv.prof.dr.sc. Natalija Uršulin-Trstenjak					
Suradnik	Dean Šalamon, dipl. ing.					
	Davor Hostić, dipl. ing.					
Cilj predmeta	Upoznavanje s osnovnim principima pravilne prehrane, dijetetičkim metodama tj. metodama koje se koriste u primjeni znanosti o prehrani i prehrambenim standardima koji su namijenjeni sprječavanju bolesti manjka odnosno prevenciji kroničnih bolesti.					
Ishodi učenja	1. Objasniti 3 osnovna principa pravilne prehrane.					
	2. Objasniti 3 komponente cjelodnevne energetske potrošnje.					
	3. Izračunati i interpretirati indeks tjelesne mase.					
	4. Nabrojati esencijalne hranjive tvari i njihove glavne prehrambene izvore.					
	5. Opisati glavne metode mjerenja prehrane.					
	6. Izračunati energetske vrijednosti cjelodnevnog obroka pomoću tablica kemijskog sastava hrane.					
	7. Nabrojati glavne preventivne prehrambene smjernice.					
	8. Navesti prekretnice u povijesti prehrane čovjeka i prekretnice u razvoju nutricionizma.					
Uvjeti za upis predmeta (odslušan ili položen kolegij) te potrebna znanja i vještine	Nema.					
Vrste izvođenja predmeta	Predavanja Seminar i radionice				Komentari	
Obveze studenata	Obavezno prisustvovanje nastavi					
Sadržaj predmeta						
Nastavna cjelina	Oblici nastave (sati)					
	Predavanja	Seminari	Vježbe	E-učenje		
Predavanja: • Evolucija prehrane i tijek razvoja znanosti o prehrani • Osnovni principi pravilne prehrane • Energija i hranjive tvari • Standardi u nutricionizmu • Metode mjerenja prehrane						
Seminari: • Komentiranje dokumentarnih filmova na temu: 1. pravilna prehrana i 2. kontrola TM • Provedba dijetetičke metode 24-h prisjećanje unosa hrane i izračun energetske vrijednosti cjelodnevnog obroka • FFQ-Ca • Indeks TM • Seminarska izlaganja: obrada aktualnih tema ili prehrana, mitova o hrani i prehrani, ili specifičnih hranjivih tvari ili namirnica						
Obvezna literatura	1. Z. Štalić, M. Sorić, M. Mišigoj Duraković (2016) Sportska prehrana. Znanje d.o.o.					
	2. Z. Štalić (ur.) (2013) 100 (i pokoja više) crtica iz znanosti o prehrani. Hrvatsko društvo prehrambenih tehnologa, biotehnologa i nutricionista, Zagreb.					
	3. Z. Štalić (2008) Povijest znanosti o prehrani. Medicus 17: 149-156.					

Dopunska literatura	1. R. Larson Duyff (2007) 365 Days of Healthy Eating from the American Dietetic Association. John Wiley & Sons. 2. C. A. Rinzler (2016) Nutrition For Dummies, 6th ed., Wiley Publishing.
Način provjere ishoda učenja	Predmet se polaže završnim pismenim ispitom (50% maksimalnih bodova) te seminarskim radom (50% maksimalnih bodova). Seminarski rad se predaje kao pismeni te se prezentira usmeno. Pismeni i usmeni dio se podjednako boduju. Ocjenjuje se: odabrana tema, struktura teksta odnosno prezentacije (uvod, elaboriranje različitih stajališta ili izvora, zaključak, praktična primjena), korišteni izvori, opći dojam i ostvarena zainteresiranost slušatelja. Moguće je tijekom nastave dobiti dodatne nagradne bodove za iznadprosječni trud. Ocjene: dovoljan $\geq 60\%$, dobar $\geq 70\%$, vrlo dobar $\geq 80\%$, odličan $\geq 90\%$.
Završni / Diplomski rad	Da