

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 15	S 15	V 0	E-učenje	3
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 cijelodnevne 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 energetsku vrijednost cijelodnevnog 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 prisustovanje 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 cijelodnevnog 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. Šatalić, M. Sorić, M. Mišigoj Duraković (2016) Sportska prehrana. Znanje d.o.o. 2. Z. Šatalić (ur.) (2013) 100 (i pokaja više) crtica iz znanosti o prehrani. Hrvatsko društvo prehrambenih tehnologa, biotehnologa i nutricionista, Zagreb. 3. Z. Šatalić (2008) Povijest znanosti o prehrani. Medicus 17: 149-156.				

Dopunska literatura	<p>1. R. Larson Duyff (2007) 365 Days of Healthy Eating from the American Dietetic Association. John Wiley & Sons.</p> <p>2. C. A. Rinzler (2016) Nutrition For Dummies, 6th ed., Wiley Publishing.</p>
Način provjere ishoda učenja	Predmet se polaže završnim pismenim ispitom (50% maksimalnih bodova) te seminarским radom (50% maksimalnih bodova). Seminarски rad se predaje kao pismeni te se prezentira usmeno. Pismeni i usmeni dio se podjednako boduju. Ocenjuje 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