

| 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, nasl.asist.                                                                                                                                                                                                                               |          |   |          |                       |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Davor Hostić, nasl.asist.                                                                                                                                                                                                                               |          |   |          |                       |          |
| 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<br>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          | <p>1. R. Larson Duyff (2007) 365 Days of Healthy Eating from the American Dietetic Association. John Wiley &amp; Sons.</p> <p>2. C. A. Rinzler (2016) Nutrition For Dummies, 6th ed., Wiley Publishing.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Način provjere ishoda učenja | <p>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 <math>\geq 60\%</math>, dobar <math>\geq 70\%</math>, vrlo dobar <math>\geq 80\%</math>, odličan <math>\geq 90\%</math>.</p> |
| Završni / Diplomski rad      | Da                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |