Sveučilište Sjever

Preddiplomski stručni studij Prehrambena tehnologija

ISVU šifra	Naziv predmeta	Status predmeta	Semestar
299170	Osnove nutricionizma	Obvezni	1

Tip predmeta	Oblici nastave (ukupan broj sati u semestru)				Samostalni rad (sati)	ECTS
	P	S	V	E-učenje		
Stručni	20	0	10			3

Nastavnik	izv.prof.dr.sc. Natalija Uršulin Trstenjak
Suradnik	Dean Šalamon, nasl.pred. Davor Hostić, nasl.pred.
Cilj predmeta	Upoznavanje s osnovnim principima i smjernicama pravilne prehrane, dijetetičkim i antropometrijskim 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 osnovne principe i smjernice pravilne prehrane 2. Nabrojati esencijalne hranjive tvari i njihove glavne prehrambene izvore 3. Opisati glavne metode mjerenja prehrane (antropometrijske i dijetetičke)
Uvjeti za upis predmeta (odslušan ili položen kolegij) te potrebna znanja i vještine	Nema uvjeta za upis predmeta.
Vrste izvođenja predmeta	Predavanja Seminar i radionice
Komentari	
Obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnim diskusijama, izrada obveznog praktičnog rada u obliku seminarskog rada zadatka, polaganje pismenog i usmenog ispita.

Sadržaj predmeta

Nastavna cjelina	Oblici nastave (sati)			
	Predavanja	Seminari	Vježbe	E-učenje
Evolucija prehrane i tijek razvoja znanosti o prehrani				
Osnovni principi pravilne prehrane i standardi u nutricionizmu				
Energija i hranjive tvari				
Metode mjerenja prehrane, kontrola i indeks TM; Provedba dijetetičke metode 24-h prisjećanje unosa hrane; Izračun energetske vrijednosti cjelodnevnog obroka; FFQ-Ca; Indeks TM				
Mitovi o hrani i prehrani, specifične hranjive tvari ili namirnica				

Obvezna literatura	1. Uršulin-Trstenjak, N.; Vasilevska, A.: Osnove nutricionizma, Dijetetika i Gastronomija, Varaždin, Sveučilište Sjever, 2022 – poglavlje Osnove nutricionizma 2. Čerkez-Habek, J i sur.: Medicina prehrane. Zagreb, Medicinska naklada 2023 – poglavlje (Uršulin-Trstenjak, N….)
Dopunska literatura	1. Uršulin-Trstenjak, Natalija; Puntarić, Dinko Higijena živežnih namirnica // Dijetetika / Čerkez Habek, Jasna (ur.). Zagreb: Medicinska naklada, 2020. str. 173-182 2. Čivljak, Marta; Bilić, Petar; Uršulin-Trstenjak, Natalija; Puntarić, Dinko; Čerkez-Habek, Jasna Životne navike i zdravlje u Hrvatskoj // Javno zdravstvo / Puntarić, Dinko ; Stašević, Ina ; Ropac, Darko (ur.). Zagreb: Hrvatsko katoličko sveučilište i Medic

Način provjere ishoda učenja	Bodovi (od- do) Pohađanje nastave do 17 bodova; Pismeni ispit do 33 bodova; Seminarskii rad (izlaganje) do 33 bodova; Usmeni ispit do 17 bodova UKUPNO 100 Način formiranja konačne ocjene: 0-59 Nedovoljno 1 60-70 Dovoljno 2 71-80 Dobro 3 81-99 Vrlo dobro 4 91-100 Izvrsno 5
Završni / Diplomski rad	Da