|  |
| --- |
| Opće informacije |
| Naziv predmeta | PREHRANA |
| Studij | Stručni studij fizioterapije |
| Voditelj predmeta  | v. pred. Dr.sc. Dario Lasić, dipl.ing. |
| Izvođači  | v. pred. Dr.sc. Dario Lasić, dipl.ing, nutricionistSanja Jelušić, dipl.ing., nutricionist (asistent) |
| Status predmeta | Izborni |
| Godina studija | 2 | Semestar  | 3. |
| Bodovna vrijednost i oblik nastave | ECTS koeficijent | 2 |
| Ukupan broj sati svih oblika nastave | 15(P) + 15(VM) |

|  |
| --- |
| OPIS PREDMETA |
| Ciljevi predmeta  |
| * Ciljevi predmeta su upoznati studente s osnovama načela pravilne i raznolike prehrane, kesmijskim sastavom kategorija hrane, osnovnim vještinama sanitarne kontrole.
* Stečena znanja trebaju omogućiti studentima razumijevanje važnosti pravilne prehrane za očuvanje zdravlja, procjeniti prehrambeni status antropometrijskom metodom, te pružiti osnove na kojima će se razvijati daljnja znanja i vještine u fizioterapijskoj praksi.
 |
| Uvjeti za upis predmeta  |
| Nema uvjeta |
| Očekivani ishodi učenja za predmet |
| 1. objasniti značenje i načela pravilne prehrane (UI1)
2. navesti definicije hrane i što uključuje odnosno isključuje pojam hrane (UI2)
3. opisati principe i moguće probleme nekih novih trendova u prehrani (UI3)
4. opisati osnovne principe digestije, apsorpcije i metabolizma nutrijenata (UI4)
5. navesti glavne nutrijente i opisati njihova svojstva, preporučene dnevne potrebe i simptome bolesti uzrokovane nedostatkom pojedinih nutrijenata (UI5)
6. navesti glavne kategorije hrane, najvažnije predstavnike s njihovim najbitnijim karakteristikama (UI6)
7. navesti osnovna načela planiranja društvene prehrane: za starije osobe, djecu (UI7)
8. izmjeriti i dati ocjenu prehrambenog statusa antropometrijskom metodom (UI8)
9. preporučiti jednostavne jelovnike za pojedine grupe bolesnika (UI9)
10. izračunati bazalni metabolizam pojedinca (UI10)
 |
| Sadržaj predmeta |
| **Prehrana 4P, IU1**-Uvod, definicije i osnovni pojmovi u nutricionizmu-preporuke za raznoliku prehranu**Definicija hrane 4P, IU2**Osnove kemije hrane, sigurnost i čuvanje hrane**Novi trendovi u prehrani 4P, IU3**Piramida zdrave prehrane i My plate, energetske i nutritivne potrebe opće populacije**Probava hrane 4P, IU4**Anatomija probave; metabolizam; fiziološki procesi pojedinih nutrijenata;Voda i fiziološke potrebe za hidratacijom; **Nutrijenti i dnevne potrebe 10P, IU5**Bjelančevine; struktura i peptidne veze; esencijalne i neesencijalne aminokiseline; metabolizam, preporukeLipidi; kemijska struktura i veze; metabolizam, preporukeUgljikohidrati; struktura nerafiniranih i rafiniranih UH; vlakna; metabolizam, preporuke**Glavne kategorije hrane 4P, IU6**Specifičnosti pojedinih grupa i vrsta hrane; Kemija hrane po kategorijama; preporuke pojedinih kategorija u dijetoterapiji**Planiranje društvene prehrane** **6P, IU7**Prehrana u vrtićima; Prehrana u školama; nutritivne potrebe, preporuke za jelovnike; priprema hrane; namirnice koje se ne preporučajuPrehrana starijih osoba; preporuke za nutritivne potrebe, jelovnici, piramida, suplementacija prehrane**Antropometrijsko mjerenje 15V, IU8**Mjerenja i ocjena prehrambenog statusa antropometrijskom metodom- određivanje visine, tjelesne mase, ITM-a, konstitucije, stupnja uhranjenosti, te raspodjelu masnog tkiva.**Izrada jelovnika/dijetoterapija 15V, IU9, IU10**Računanje bazalnog metabolizama pojedincaIzrada jednostavnijih jelovnika za pojedine grupe bolesnika |
| Obaveze studenta  |
|  Obveze studenta odnose se na redovito pohađanje nastave. Student treba prisustvovati na  najmanje 80% sati predavanja, te na 100% vježbovne nastave na metodičkim vježbama. Evidencija prisutnosti provodi se prozivanjem/ pomoću potpisnih listi. Studenti su obvezni aktivno  sudjelovati tijekom nastave.  |

|  |
| --- |
| Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu |
|  Dio bodova koji čine završnu ocjenu iz kolegija student stječe tijekom vježbovne nastave, a dio na  završnom ispitu.  Kolokvij vezan uz vježbovnu nastavu IU 8, UI9 i UI10 prije odlaska na završni ispit: 0-15 bodova  Završni ispit 15-25 bodova Završni ispit je pismeni ispit s pitanjima s višestrukim odabirom ili pitanjima s kratkim odgovorom.  Na pismenom dijelu ispita potrebno je točno odgovoriti na najmanje 60% pitanja.  Usmeni ispit - za studente koji žele odgovarati za veću ocjenu, a ostvarili su najmanje ocjenu  dovoljan (2) na pismenom dijelu. Usmenim ispitom moguće je ocjenu smanjiti ili povećati.  |
| Obavezna literatura  |
| 1. Šatalić Z (ur.) 100 (i pokoja više) crtica iz znanosti o prehrani. Hrvatsko društvo prehrambenih tehnologa, biotehnologa i nutricionista, Zagreb, 2013.
2. Mandić, M.L.: Znanost o prehrani, Prehrambeno tehnološki fakultet, Sveučilište J.J.Strossmayera u Osijeku, 2007.
3. Živković, R.: Dijetetika. Zagreb: Naprijed, 2002.
 |
| Dopunska literatura  |
| 1. Mahan, L.K., Escott-Stump, S.: Krause's, Nutrition&Diet Therapy. 11th ed., Elsevier, 2004.
2. Uredba (EU) br. 1169/2011 EU Parlamenta i Vijeća od 25. listopada 2011. o informiranju potrošača o hrani, 2011 i 2013.
 |
| Konzultacije |
|  Dario Lasić Konzultacije se održavaju utorkom 10.00 -11.00 sati, na NZJZ dr. Andrija Štampar, Mirogojska 16,  2. kat (B-zgrada) uz prethodnu najavu.  U slučaju konzultacija putem aplikacije Microsoft Teams potrebno je najaviti se putem maila  dario.lasic@stampar.hr kako bi dobili poveznicu na konzultacije.  Sanja Jelušić Konzultacije se održavaju ponedjeljkom 9.00 -10.00 sati uz prethodnu najavu, na NZJZ dr. Andrija  Štampar, Mirogojska 16, 1. kat (A-zgrada) uz prethodnu najavu.  U slučaju konzultacija putem aplikacije Microsoft Teams potrebno je najaviti se putem maila  sanja.jelusic@stampar.hr kako bi dobili poveznicu na konzultacije. |
| Kontakt |
|  Dario Lasić, NZJZ dr.Andrija Štampar, Mirogojska 16, Zagrebe-mail: dario.lasic@stampar.hr Tel: 014696233 Sanja Jelušić, NZJZ dr.Andrija Štampar, Mirogojska 16, Zagrebe-mail: sanja.jelusic@stampar.hr Tel: 014696395 |