

KATALOG ZNANJA

1. IME PREDMETA

OSNOVE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

2. SPLOŠNI CILJI

Splošni cilji predmeta so:

- razvije pogled na pomen zdravega prehranjevanja v ožjem in širšem merilu;
- razvije sposobnost ovrednotenja pomena posameznih hranilnih snovi za človeški organizem;
- pozna uravnoteženo, varovalno prehrano v različnih starostnih obdobjih človeka in njegovih različnih aktivnosti;
- prepozna in oceni dobre in slabe prehranske navade in predvidi možna obolenja.

3. PREDMETNO-SPECIFIČNE KOMPETENCE

V predmetu si študent poleg generičnih pridobi naslednje predmetno-specifične kompetence:

- pozna in svetuje osnove zdravega prehranjevanja za ohranjanje splošnega zdravja;
- informira uporabnike o varni, varovalni in uravnoteženi prehrani in pomenu posameznih hranilnih snoveh za zdravo, aktivno življenje;
- pozna in svetuje kako ohraniti zdravje s pomočjo zdrave prehrane v različnih življenjskih obdobjih, pozna in svetuje prehrano rekreativnih športnikov in fitnes vadbe;
- oceni vpliv slabih prehranskih navad na različna bolezenska stanja;
- oceni, načrtuje in svetuje zdrave diete; pozna in odsvetuje enostranske, nestrokovne diete.

4. OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
Študent	Študent
Pozna in svetuje osnove zdravega prehranjevanja za ohranjanje splošnega zdravja:	
<ul style="list-style-type: none">- razume pomen zdrave prehrane sodobnega človeka;- razloži prehranjevalne težave sodobnega časa in prehransko stanje v svetu;- sistematično pozna hranilno sestavo živil;- razlikuje energijski vnos maščob, beljakovin in ogljikovih hidratov;- opredeli prehranska dopolnila.	<ul style="list-style-type: none">- analizira prehranske navade sodobnega človeka;- oceni problematiko prehranjevanja in prehransko stanje v svetu;- primerja hranilno sestavo živil in sklepa o energijskem vnosu;- izračuna energijski vnos posameznih živil z oz. na njihovo sestavo;- ocenjuje osebne potrebe po hranilnih snoveh.
Informira uporabnike o varni, varovalni in uravnoteženi prehrani in pomenu posameznih hranilnih snoveh za zdravo, aktivno življenje:	
<ul style="list-style-type: none">- razlikuje značilnosti varne, varovalne in uravnotežene prehrane;	<ul style="list-style-type: none">- primerja posamezna živila z oz. na vsebnost hranilnih snovi in analizira hranilno vrednost

<ul style="list-style-type: none"> - razlikuje pomen posameznih vrst ogljikovih hidratov, potrebe po njih in njihov metabolizem; - pojasni vlogo umetnih sladil v prehrani; - razloži pomen beljakovin, sestavo, metabolizem in potrebe po njih; - oceni potrebe po maščobah v naši prehrani, razlikuje posamezne vrste maščob in pozna njihov pozitivni ali negativni učinek na zdravje. Razloži metabolizem maščob in rizičnost vnosa maščob v naš organizem; - napove vlogo posameznih vitaminov in mineralov za vključitev v procese metabolizma, elektrolitsko ravnotežje, antioksidativno funkcijo, zdravje in imunost organizma. 	<p>živila;</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ sklepa o bolezenskih stanjih ob nezdravi prehrani; ~ razvršča hranilne snovi z oz. na tveganje za nastanek določenih obolenj pri premajhnem ali prevelikem vnosu v organizem; ~ utemeljuje pomen vitaminov in mineralov za zdravo, aktivno življenje.
<p>Pozna in svetuje kako ohraniti zdravje s pomočjo zdrave prehrane v različnih življenjskih obdobjih; pozna in svetuje prehrano rekreativnih športnikov in fitness vadbe:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - razloži zgradbo prebavil, prebavo in presnovo hrane; - pozna energijske in hranilne potrebe človeka ter izvede načrtovanje obrokov z načeli zdrave prehrane; - opiše načine prehranjevanja za različne skupine prebivalstva v različnih življenjskih obdobjih in pri različnih fizioloških stanjih (nosečnice, otročnice); - razloži energijski sistem ob fizičnih aktivnostih in potrebe po energiji in hranilih pri športnih aktivnostih. 	<ul style="list-style-type: none"> - analizira povezavo med pravilno sestavljeno prehrano in potrebami organizma po hranilnih snoveh; - izračuna energijsko in hranilno vrednost obrokov in načrtuje primerne obroke glede na potrebe posameznika ali skupine prebivalstva; - uporablja sodobna priporočila za prehrano različnih skupin prebivalstva ter pozna značilnosti prehrane pri različnih starostih, obremenitvah in fizioloških stanjih; - načrtuje obroke za prehranjevanje različnih skupin prebivalcev in ob športnih aktivnostih.
<p>Oceni vpliv slabih prehranskih navad na različna bolezenska stanja:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - razume vzroke za pojav civilizacijskih bolezni in razloži pomen zdrave hrane za njihovo preprečevanje; - razloži motnje v hranjenju in pozna psihološke razloge motenj; - umesti vpliv globalne prehrane na slabe prehranske navade. 	<ul style="list-style-type: none"> - uporablja priporočila za preprečevanje civilizacijskih bolezni in jih razlikuje; - načrtuje obroke za izboljšanje prehranskih navad in motivira, animira uporabnike pri izvajanju jedilnika; - sodeluje z ustanovami in drugimi organizacijami, ki skrbijo za ohranjanje in krepitev zdravja.
<p>Oceni, načrtuje in svetuje zdrave diete; pozna in odsvetuje enostranske, nestrokovne diete:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - razloži načela dietne prehrane, pozna posamezne diete in zahteve za sestavljanje obrokov; - opiše različne izločitvene režime prehrane, ki so vezani na sestavo živil; - pojasni različna bolezenska stanja in utemelji pomen pravilne izbire diet; - primerja diete in izloči enostranske 	<ul style="list-style-type: none"> ~ izdelava zdravju koristen jedilnik z upoštevanjem normativov in kriterijev; ~ izdelava jedilnik za različne prilagojene režime prehrane: redukcijski, obogatitveni, izločitveni; ~ upošteva zdravstveno stanje posameznika pri izdelavi jedilnika; ~ prepozna in odsvetuje nestrokovne, enostranske diete;

nestrokovne diete; - pozna različne tehnike senzoričnega ocenjevanja.	~ senzorično oceni posamezne jedi in enostavne jedilnike.
--	---

5. OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV in POSEBNOSTI V IZVEDBI

Število kontaktnih ur: 132 ur (66 ur predavanj, 66 laboratorijskih vaj);

Število ur samostojnega dela: 168 ur (84 ur študij literature in virov ter priprava na izpit, 84 ur izdelava projektne naloge).

Skupaj 300 ur dela študenta (10 KT).

