

Tárgytematika / Course Description

Táplálkozástan

ALITVA3031

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Dr. Vajda Katalin

Félév / Semester: 2020/21/1

Beszámolási forma /

Assesment: Vizsga

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 9/0/0

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A tantárgy célja

A tantárgy oktatásának célja olyan korszerű ismereteken alapuló táplálkozási szemlélet kialakítása, amely nélkülözhetetlen a korszerű élelmezéssel összefüggő feladatok magas színvonalú ellátásához. A tantárgy átfogó és korszerű ismereteket nyújt az emberi táplálkozás tekintetében fontos tápanyagokról, azok táplálkozás-élettani jelentőségéről, a táplálkozás fő folyamatairól, a szervezet energia- és tápanyagszükségletéről, valamint a tápanyagigény és tápanyag-hasznosítás élettani és biokémiai összefüggéseiről. Kiemelten tárgyalja a kiegyensúlyozott, egészségvédő táplálkozás - hazai és nemzetközi ajánlásokon alapuló - irányelveit, a szükségletek kielégítésének vendéglátó ipari tevékenységgel összefüggő kérdéseit.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

Kimeneti kompetenciák

A tárgy elvégzésével a hallgató ismerni fogja

- *A táplálkozás folyamatait és összefüggéseit*
- *Az energiaszükséglet és energia bevitel kapcsolatát*
- *Az étrendtervezés táplálkozástudományi vonatkozásait*

Tematika rövid leírása

1. *Táplálkozási alapfogalmak A táplálkozás fő folyamatai és összefüggései. A táplálkozás neuroendokrin szabályozása. Enzimek szerepe az emésztésben és a sejttanyagcserében.*
2. *A tápcsatorna felépítése és működése: a száj, a gyomor a vékonybél és a vastagbél szerepe a táplálkozásban. A máj és a hasnyálmirigy funkciói.*
3. *Emésztés, felszívódás és transzport. A fehérjék, a lipidek és a szénhidrátok emésztése és felszívódása. A víz és az ásványi anyagok és vitaminok felszívódása.*
4. *Az intermedier anyagcsere jelentősége a tápanyagok hasznosításában. Az intermedier anyagcsere fő folyamatai és összefüggései. A szénhidrátok anyagcseréje.*
5. *A fehérjék és zsírok anyagcseréje és kapcsolatai. Az anyagcsere jellemző folyamatai a táplálkozást követően és éhezéskor. Eliminációs folyamatok, oxidatív stressz.*

6. *A tápanyag- és energiaszükségletet meghatározó tényezők. Táplálkozási standardok. Tápláltsági állapot. A szervezet energiaforgalma és energiaszükséglete. Az energiaegyensúly és vizsgálata. Energiahasznosulás a szervezetben. Az energiaszükséglet mérése: direkt és indirekt kalorimetria.*
7. *Az energiaszükséglet összetevői: alapanyagcsere, munkavégzés energiaszükséglete, többlet energiaigény. Különböző fogyasztói csoportok energiaszükséglete. Energia-beviteli anomáliák.*
8. *A szervezet nitrogén- és fehérjeforgalma. A fehérjék táplálkozási jelentősége, összetétele és értékessége. Aminosav- és fehérjeszükséglet. A fehérjeszükséglet biztosítása. Fehérjeforrások táplálkozás-élettani megítélése. A fehérjefogyasztással összefüggő betegségek.*
9. *A lipidek táplálkozási jelentősége. A helyes zsírfogyasztás élettani alapjai. A szervezet zsírszükséglete és biztosítása. Fontosabb zsírforrások. A lipidek dietetikai jelentősége: szív- és érrendszeri betegségek, epeköbetegség.*
10. *A szénhidrátok táplálkozási jelentősége. Szénhidrátszükséglet és biztosítása: szénhidrátforrások, ételmi rostok. A szénhidrátok dietetikai jelentősége. A szénhidrátfogyasztással összefüggő betegségek. Egyéb energiaszolgáltató tápanyagok.*
11. *A vitaminok csoportosítása, jellemzése, élettani szerepe. Vitaminszükséglet és biztosítása.*
12. *A szervezet ásványi-anyag- és vízforgalma. Makro- és mikroelemek élettani szerepe, szükséglete és biztosítása. A szervezet sav-bázis egyensúlya.*
13. *Táplálkozás, egészség, betegség. A magyar lakosság táplálkozásának jellemzői. A táplálkozás és az egészségi állapot. Étrendfüggő népbetegségek. Táplálkozási ajánlások.*
14. *Az ételmezés megvalósításának kérdései. A vendéglátóipar szerepe és lehetőségei az egészségorientált ételmezésben. Diétás szolgáltatások lehetőségei a vendéglátásban.*
15. *A közétkeztetés feladata, célja, területei. Az étkeztetés (ételmezés) tervezése és elemzése. Az ételválaszték kialakítása. Az étrend-összeállítás szempontjai. A tápanyagszükséglet biztosítása az ételmezésben. Az ételmezés minőségét meghatározó egyéb tényezők. A táplálékok hasznosulását befolyásoló külső tényezők. Az ételkészítés során. Az étrendek táplálkozás-egészségügyi értékelése.*

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Tantárgyi követelmény rendszer:

Hiányzások: Két igazolatlan és egy igazolt hiányzás még elfogadott, ezt meghaladóan az aláírás és a vizsgára bocsátás elmarad.

Félévi ellenőrzés: Zárthelyi dolgozat, amelynek eredménye legalább elégséges, ez az aláírás feltétele.

Kollokvium: Írásbeli vizsga, amelynek anyagát az előadáson és a szemináriumon elhangzottak képezik.

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Ajánlott irodalom és jegyzet:

Rigó János: Dietetika, Medicina Könyvkiadó Budapest 2002
