

Tárgytematika

Félév:	2011/12/1
Tárgynév:	Reform életmód, egészséges táplálkozás
Tárgykód:	ANIFISB3081
Felelős szervezet neve:	Vendéglátó Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA24
Tárgyfelelős neve:	Régaiszné Vajda Katalin
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	
Tárgy féléves óraszám:	

Oktatás célja:

A tantárgy általános célja és specifikus célkitűzései

A hallgatók megismertetése az egészséges táplálkozás feltételeivel és a reform életmód trendjeivel.

A félév végére a hallgatók képesek lesznek a reform életmód egyes trendjei szerinti étrendet összeállítani, az egyes élelmiszerekről, ételekről és italokról eldönteni, hogy megfelelnek-e az egyes reformirányzatok előírásainak.

Tantárgy tartalma:

A tantárgy tartalma

Táplálkozási alapismeretek (szervezet energia, vitamin, ásványi anyag szükséglete, az egyes élelmiszerek ezekből mennyit tartalmaznak)

Modern táplálkozási trendek megismerése (vegetarianizmus fajtái, veganizmus, bio étkezés, szétválasztott diéta)

A mozgás szerepe a reform életmódban

A lelki egyensúly kapcsolata a reform életmóddal, ...egészséges gondolatok”

Számonkérési és értékelési rendszere:

Tantárgyi követelményrendszer, amely tartalmazza:

Félév végi aláírás feltétele:

Az órák 70%-án való részvétel

Az osztályzat kialakításának módja:

Beadandó és prezentáció elkészítése

Tárgytematika

Félév:	2011/12/1
Tárgynév:	Reform életmód, egészséges táplálkozás
Tárgykód:	ANIFISB3081
Felelős szervezet neve:	Vendéglátó Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA24
Tárgyfelelős neve:	Régaiszné Vajda Katalin
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	
Tárgy féléves óraszám:	

Kötelező irodalom:

Ajánlott jegyzetek, irodalom jegyzéke

Dr. Kádas Lajos: Táplálkozási ismeretek (előadás vázlatok)
(Dual Budapest Bt. 2004)