

## **Tárgytematika / Course Description**

### **Reform életmód, egészséges táplálkozás**

**ANIFVC1112**

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Vajda Katalin

**Félév / Semester:** 2015/16/2

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Folyamatos számonkérés

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/2/0

**Tárgy féléves óraszám /**

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

---

### **OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE**

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 vendéglátóipari tevékenységgel összefüggő kérdéseit.

---

### **TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION**

1. Az élelmiszer összetétele: alaptápanyagok
2. Az élelmiszer összetétele: védőtápanyagok és a járulékos anyagok
3. Az egészséges táplálkozás alappillérei
4. Az emésztés szervrendszere
5. A cukorbetegség és diétája
6. A laktóz intolerancia, a glutén érzékenység és diétája
7. A szív és érrendszeri betegségek és diétája
8. Gyomorbetegségek és diétájuk
9. Bélbetegségek és diétájuk
10. Sportolók és terhes nők táplálkozása
11. Gyerekek és időskorúak táplálkozása
12. Különleges táplálkozási formák
13. Zárthelyi dolgozat
14. Pót zárthelyi dolgozat

---

### **SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD**

---

### **KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL**

