

## Tárgytematika / Course Description

### Táplálkozástan

ANITVA3031

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Dr. Vajda Katalin

Félév / Semester: 2017/18/1

Beszámolási forma /

Assesment: Vizsga

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 2/0/0

Tárgy féléves óraszám /

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

### 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.	<i>Táplálkozási alapfogalmak A táplálkozás fő folyamatai és összefüggései. A táplálkozás neuroendokrin szabályozása. Enzimek szerepe az emésztésben és a sejttanyagcserében.</i>
2.	<i>A tápcsatorna felépítése és működése: a száj, a gyomor a vékonybél és a vastagbél szerepe a táplálkozásban. A máj és a hasnyálmirigy funkciói.</i>

3.	<i>Emésztés, felszívódás és transzport. A fehérjék, a lipidek és a szénhidrátok emésztése és felszívódása. A víz és az ásványi anyagok és vitaminok felszívódása.</i>
4.	<i>Az intermedier anyagcsere jelentősége a tápanyagok hasznosításában. Az intermedier anyagcsere fő folyamatai és összefüggései. A szénhidrátok anyagcseréje.</i>
5.	<i>A fehérjék és zsírok anyagcseréje és kapcsolatai. Az anyagcsere jellemző folyamatai a táplálkozást követően és éhezéskor. Eliminációs folyamatok, oxidatív stressz.</i>
6.	<i>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.</i>
7.	<i>Az energiaszükséglet összetevői: alapanyagcsere, munkavégzés energiaszükséglete, többlet energiaigény. Különböző fogyasztói csoportok energiaszükséglete. Energia-beviteli anomáliák.</i>
8.	<i>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.</i>
9.	<i>A lipidek táplálkozási jelentősége. A helyes zsírfogyasztás élettani alapjai. A szervezet zsírszükséglete és biztosítása. Fontosabb zsírforrások. A lipidek dietetikai jelentősége: szív- és érrendszeri betegségek, epekőbetegség.</i>
10.	<i>A szénhidrátok táplálkozási jelentősége. Szénhidrátszükséglet és biztosítása: szénhidrátforrások, élelmi rostok. A szénhidrátok dietetikai jelentősége. A szénhidrátfogyasztással összefüggő betegségek. Egyéb energiaszolgáltató tápanyagok.</i>
11.	<i>A vitaminok csoportosítása, jellemzése, élettani szerepe. Vitaminszükséglet és biztosítása.</i>
12.	<i>A szervezet ásványi-anyag- és vízforgalma. Makro- és mikroelemek élettani szerepe, szükséglete és biztosítása. A szervezet sav-bázis egyensúlya.</i>
13.	<i>Táplálkozás, egészség, betegség. A magyar lakosság táplálkozásának jellemzői. A táplálkozás és az egészségi állapot. Étrendfüggő népbetegségek. Táplálkozási ajánlások.</i>
14.	<i>Az ételmezés megvalósításának kérdései. A vendéglátóipar szerepe és lehetőségei az egészségorientált ételmezésben. Diétás szolgáltatások lehetőségei a vendéglátásban.</i>
15.	<i>A közétkeztetés feladata, célja, területei. Az étkeztetés (ételmezés) tervezése és elemzése. Az ételvászték kialakítása. Az étrend-összeállítás szempontjai. A tápanyagszükséglet biztosítása az ételmezésben. Az ételmezés minőségét meghatározó egyéb tényezők. A táplálékok hasznosulását befolyásoló külső tényezők. Az élelmiszer-nyersanyagok változása a tárolás és az ételkészítés során. Az étrendek táplálkozás-egészségügyi értékelése.</i>

---

## 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, Medincia Könyvkiadó Budapest 2002