

## Tárgytematika / Course Description Táplálkozástudományi alapismeretek

ESNB\_EGTM111

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** Kocsis Éva

**Félév / Semester:** 2023/24/2

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Folyamatos számonkérés

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 1/1/0

**Tárgy féléves óraszám /**

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

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A hallgatók ismerjék meg a táplálkozástudomány témakörei mentén a szakmájukhoz elengedhetetlenül fontos alapfogalmakat, definíciókat, táplálkozási irányelveket, mai trendeket. Legyenek tisztában az egészséges táplálkozás életkori jellemzőivel, a leggyakoribb gyermekkori betegségek diétájával, a népbetegségek rizikófaktoraként számontartott táplálkozási tényezőkkel és prevenciók lehetőségeivel.

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

- 1.hét  
Tantárgyi követelmények ismertetése.  
Áruismereti alapok: a hagyományos élelmiszerek (gabonafélék, tej és tejtermékek, hús és húspari készítmények, zöldségek, gyümölcsök, zsiradékok, stb.) táplálkozástani megítélése; az ezeket helyettesítő termékek (növényi tejek, gluténmentes gabonaiipari termékek, hús alternatívák, édesítőszeresek, stb.) egészségre gyakorolt hatása, helye a táplálkozásban.
- 2.hét  
Táplálkozási szokások és tápláltsági állapot felmérésére szolgáló módszerek (irányított kérdőív, táplálkozási anamnézis, táplálkozási napló, FFQ) és eszközök (testtömeg mérés, körfogat és hosszmerések, magasságmérés, BMI kalkulátorok, bioimpedancia mérők).
- 3.hét  
Az egészséges ember energia és tápanyagszükséglete a különböző életszakaszokban (újszülött, csecsemő, gyermek, felnőtt, várandós és gyermekágyas nő, idős) és különböző aktivitási szinteken (könnyű, közepes, nehéz fizikai munka).
- 4.hét  
Egészséges táplálkozási ismeretek: a legújabb hazai táplálkozási ajánlások, az anyatejes táplálás, OKOSTÁNYÉR felnőttekre és gyermekekre, idősekre (készülőben) vonatkozó ajánlásai.
- 5.hét  
Táplálkozással kapcsolatos szoftverek és okoseszközök helye, szerepe az egészséges életmód kialakításában.
- 6.hét  
A vegetáriánizmus és különböző fajtáinak (vegán, ovolakto vegetáriánus, szemi vegetáriánus,

flexitáriánus, pollutáriánus, stb.) egészségre gyakorolt kedvező hatásai és táplálkozási rizikótényezői felnőtt és gyermekkorban.

7.hét  
A legújabb divatdiéták és a táplálkozási trendek hatásai a felnőtt és a gyermek egészségi állapotára. Tápanyag korlátozó és megengedő étrendek, életmódváltó diéták, intermittáló diéták, kúrák, stb.

8.hét  
Táplálkozási magatartásváltoztatást célzó kommunikációs lehetőségek technikai lebonyolítása, alkalmazhatóságuk lehetősége, hatásossága: élő szó módszerek (egyéni beszélgetés, csoportfoglalkozás, klubfoglalkozás, hirdetett tanfolyamok, stúdiók). Közvetített élő szó módszerek (rádió és tv riport, blogok). Írott szó módszerek (emlékeztetők, cikkek, gyűjtemények például recept, hasznos link, elérhetőség).

9.hét  
Az egységes diétás rendszer (EDR) – a szervrendszereket érintő betegségekre és azok szakaszaira általánosan vonatkozó energia és tápanyagszükséglet, valamint nyersanyag-összetétel, konyhatechnológia.

10.hét  
Gyakoribb gyermekbetegségek diétoterápiás vonatkozásai (lázás állapotok, hasmenés, hányás, fertőző betegségek, rosszul evő gyermek, stb.).

11.hét  
Az elhízás gyermek és felnőttkori vonatkozási, táplálkozási prevenció és terápiás lehetőségek (nyersanyagválogatás, ételkészítés, hagyományok szerepe).  
A cukorbetegség gyermek és felnőtt korban. A táplálkozási kezelés hasonlóságai és különbségei (szénhidrát mennyisége, elosztása, étkezés, mint örömforrás, étkezés különböző eseményeken – zsúr, fogadás, étterem, stb.).

12.hét  
A civilizációs betegségek (vezető haláloki betegségek) táplálkozási prevenció és terápiás vonatkozásai – daganatos megbetegedések, szív érrendszeri megbetegedések.

13.hét  
Táplálékallergiák és intoleranciák, a lisztérzékenység diétája – nyersanyagok megválogatása, biztonságos címkeolvasás, élelmiszerek jelölése, helyettesítő termékek alkalmazása, konyhai körülmények biztonságossá tétele.

14.hét  
Összegzés, megbeszélés, értékelés.

---

## SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESMENT'S METHOD

Félév végi számonkérés módja írásbeli vizsga, teszt formájában. Ennek sikertelensége esetén ismétlése teszt vagy szóbeli vizsga formájában.

Értékelés: 0-60% teljesítmény elégtelen (1), 61-70% teljesítmény elégséges (2), 71-80% teljesítmény közepes (3), 81-90% teljesítmény jó (4), 91-100% teljesítmény jeles (5).

---

## KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Kötelező irodalom:

Kubányi J. (szerk.): Táplálkozási Akadémia – Tallózó a táplálkozástudomány világában a MDOSZ összegyűjtött írásaiból. SpringMed Kiadó Kft., Budapest, 2018. ISBN 978 615 5166 69 3  
Tátrai-Németh K., Erdélyi-Sipos A. (szerk.): Közétkeztetők kézikönyve. (3.1); (3.2); (3.6) fejezetei; SpringMed Kiadó, Budapest, 2018. ISBN 978 963 9695 62 7

---

### **AJÁNLOTT IRODALOM / RECOMMENDED MATERIAL**

Bedros J. R.: Klinikai obesitológia. Semmelweis Kiadó és Multimédia Stúdió, Budapest, 2017. ISBN 9789633313435

Lékó E. (szerk.): A táplálkozás egészségkönyve. Kossuth Kiadó, Budapest, 2000. ISBN 96309 4103 1