

## **Tárgytematika / Course Description**

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

**KGNB\_TRTM056**

**Tárgyfelelős neve /**

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

**Félév / Semester:** 2021/22/2

**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 hallgató ismerje meg, hogy az egyes élelmiszerek fogyasztása milyen hatással van az emberi szervezet működésére. Milyen összefüggés van a testi és a lelki egészség között.

---

### **TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION**

1. hét Táplálkozástani alapfogalmak, táptan története
2. hét Az egészséges táplálkozás alappillérei
3. hét Tápcsatorna felépítése
4. hét Korunk anyagcserebetegségei, glutén és laktóz intolerancia
5. hét Divatdiéták és hatásuk paleo..
6. hét Táplálkozással összefüggő krónikus betegségek, túlsúly magasvérnyomás, cukorbetegség
7. hét Lelkieredetű evészavarok
8. hét Alternatív táplálkozási formák és értékelésük
9. hét Konfliktus kezelés típusai
10. hét Stresszforrások kezelése és a táplálkozás

11.hét Sporttáplálkozás

12.hét Táplálkozás különböző életszakaszokban

13.hét Zárthelyi dolgozat

14.hét Pót Zárthelyi dolgozat

---

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

Kurzus záró dolgozat. Az osztályozás 1-5-ig történik. Az aláírás feltétele legalább elégeges zárthelyi dolgozat. A pótlásra és javításra a pót zárthelyi alkalmával van lehetőség. A vizsgaidőszakban nincs.

---

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

Rodler Imre:Élelmezés és táplálkozás-egészségtan