

## Tárgytematika / Course Description Egészséges táplálkozás

MELB\_ÉTTM051

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Hanczné dr. Lakatos Erika

Félév / Semester: 2024/25/2

Beszámolási forma /

Assesment: Vizsga

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 6/0/0

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

Egy felsőfokú tanulmányokat végzett, diplomás ember, a jövő értelmisége, munkahelyi vezetője környezetének mintaadó személye is egyben Az általa követet életmód, életvitel és életstílus meghatározza nemcsak saját fizikai és mentális fittségét, de befolyásolja környezete ez irányú viselkedésnormáit is. A tantárgy célja, hogy a legkorszerűbb oktatási tartalmak segítségével fejlesszük a hallgatók egészséggel, fizikális és mentális fittséggel kapcsolatos ismereteit.

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

A táplálkozás élettana. A táplálkozás folyamata. A táplálékok lebontása és felszívódása.
A táplálékfelvétel szabályozása, Energiaforgalom, Az egészséges táplálkozás mérőföldkövei, Okostányér
Táplálékaink makro- és mikrotápanyagai, Rostok és szerepük a táplálkozásban
Az élelmiszerek főbb csoportjainak jellemzése
Édesítőszer (természetes és mesterséges), zsiradékok
Különleges táplálkozási célú élelmiszerek (szénhidrát csökkentett, energiaszegény, zsírszegény, magas kalória és/vagy fehérjetartalmú, ...)

Élvezeti szerek szerepe a táplálkozásban (kakaó, csokoládé, kávé, tea, alkohol), Energiaitalok
Táplálkozási problémák (alultápláltság, elhízás) és táplálkozási zavarok (anorexia nervosa, bulimia nervosa)
Táplálék intoleranciák és -allergiák (laktózintolerancia, tejfehérje allergia, lisztérzékenység, szója-, tojás-, mogyoróallergia)
Egyes betegségek étrendi kezelése (láz, hasmenés, emésztőrendszeri panaszok, reflux, ...)
Különleges táplálkozási formák (vegetáriánus, vega, reform táplálkozás), Vallási szokásokhoz kapcsolódó táplálkozási formák
Táplálkozással összefüggő betegségek diétás kezelése (cukorbetegség, szív- és érrendszeri megbetegedések, magas vérnyomás)
Divatdiéták (Atkins-féle diéta, Paleolit étrend, Update-módszer, Vércsoport diéta, Szétválasztó diéta, Ketogén diéta)
Funkcionális élelmiszerek és étrendkiegészítők

---

## SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Előadások látogatása. A hiányzások - igazolt és igazolatlan – száma nem haladhatja meg a szorgalmi időszak egyharmadára eső óraszámot.

Folyamatos számonkérés (beadandó feladatok, 2 zárthelyi dolgozat) → megajánlott jegy.

---

## KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

### Kötelező:

- Fiegler Mária (szerk.): Képzési és tanácsadási kézikönyv – A táplálkozástudomány alapjai, 2012, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Elektronikus jegyzet:  
<https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/ATaplalkozastudomanyAlapjai.pdf>
- Rodler, I. (2006) Új tápanyagtáblázat, Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest .

### Ajánlott:

- Barna, M. (1996): Táplálkozás – diéta, Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest
- Veresné, B. M. (2006): Gyakorlati dietetika, Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, Budapest

---

## **AJÁNLOTT IRODALOM / RECOMMENDED MATERIAL**