

**Tárgytematika / Course Description**  
**Egészséges táplálkozás****MENB\_ÉTTM051****Tárgyfelelős neve /****Teacher's name:** Hanczné dr. Lakatos Erika**Félév / Semester:** 2023/24/2**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**

Egy felsőfokú tanulmányokat végzett, diplomás ember, a jövő értelmisége, munkahelyi vezetője környezetének mintaadó személye is egyben. Az általa követett életmód, életvitel és életstílus meghatározza nemcsak saját fizikai és mentális fittségét, de befolyásolja környezetét 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**

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

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