

## Tárgytematika / Course Description

### Táplálkozástudományi alapismeretek

**MENSBTG2423**

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Zsédely Eszter

**Félév / Semester:** 2016/17/2

**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

A tantárgy célja a humán táplálkozástudomány alapjainak megismerése. Tárgyalja a nagy-tápanyagok szervezetben betöltött funkcióját, továbbá ismerteti a mikro-tápanyagok szerepét az emberi szervezetben. Bemutatja a különböző táplálkozási szokásokat, az egészséges táplálkozás alapelveit, a hagyományostól eltérő táplálkozási formákat, valamint a táplálkozásnak az egészség megőrzésében játszott szerepét.

---

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

A félév során az alábbi témák szerepelnek az előadásokon:

1. A táplálkozástudományban használt fogalmak, fontosabb hazai és nemzetközi szervezetek (bevezető előadás)
2. A makrotápanyagok emésztésének és felszívódásának főbb jellemzői
3. A fehérjék, zsírok és szénhidrátok szerepe a szervezetben
4. Az ásványi anyagokkal és vitaminokkal kapcsolatos aktuális új ismeretek
5. A szervezet folyadékháztartása és a sav-bázis egyensúly
6. Tápanyagszükséglet, tápláltsági állapot
7. A szervezet energiaforgalma és energiaszükséglete - gyakorlati ismeretek a helyes táplálkozáshoz
8. Hazai táplálkozási ajánlások
9. Különleges élelmiszerek
10. Mit érdemes tudni az energiáiról?
11. Étrendkiegészítők fogyasztása - lehetőségek és veszélyek
12. Különleges táplálkozási formák (pl. vegetáriánus, reform táplálkozás)
13. a táplálkozás és az egészség kapcsolata
14. Újdonságok, aktualitások a táplálkozással kapcsolatos kutatásokban

---

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

Az aláírás feltétele az előadásokon való részvétel. A számonkérés szóbeli vizsga formájában történik, értékelés 1-5 jegyekkel.

A vizsgán a személyazonosság igazolására alkalmas okmánnyal (diákigazolvány vagy személyi igazolvány

vagy útlevel) kell megjelenni.

---

## **KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL**

Németh M. (2006): Táplálkozás- és élelmezéstan, Szolnoki Főiskola jegyzete

Bíró Gy és Zajkás G. (2000): A táplálkozás egészségkönyve, Kossuth Kiadó

Rodler I. (2005): Új tápanyagtáblázat, Medicina Könyvkiadó

Rodler I. (2004): Táplálkozási ajánlások a magyarországi felnőtt lakosság számára, Országos Egészségfejlesztési Intézet kiadványa