

Tárgytematika / Course Description

Táplálkozástudományi alapismeretek

MÉLSBTG4563

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Dr. Zsédely Eszter

Félév / Semester: 2020/21/2

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 9/0/0

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 energiatartalomról?
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 útleveél) 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
