

**Datum:** Rijeka, 15. srpnja 2020.

**Kolegij:** MOĆ PREHRANE

**Voditelj:** Izv.prof.dr.sc. Gordana Čanadi Jurešić, dipl.ing.

**Katedra:** Katedra za temeljne medicinske znanosti

**Studij:** Diplomski sveučilišni studij

**Naziv studija:**

Sestrinstvo redovni

Sestrinstvo - menadžment u sestinstvu

**Godina studija:** 2

**Akadska godina:** 2020./2021.

## IZVEDBENI NASTAVNI PLAN

**Podaci o kolegiju (kratak opis kolegija, opće upute, gdje se i u kojem obliku organizira nastava, potreban pribor, upute o pohađanju i pripremi za nastavu, obveze studenata i sl.):**

**Nastavno opterećenje:** (P+V+S): 15+0+10

**Ciljevi predmeta:**

Upoznati studente sa energetske ciklusom organizma i metabolizmom pojedinih skupina biomolekula. Upoznati ih sa smjernicama pravilne, uravnotežene prehrane. Objasniti različitost prehrana – makrobiotiku, vegetarijanstvo, košer, halal...Objasniti dijetalni režim prehrane, različite pristupe redukcijским dijetama te prednosti i mane inih. Razviti kritički stav o dobrohotnosti pojedine dijetete ili načina prehrane. Objasniti pojam medicinske dijetete, njihovu raznolikost te važnost prehrane kod ozdravljenja.

**Uvjeti za upis predmeta:** nema

**Popis obvezne ispitne literature:**

1. L.R. Duyff (2002) American Dietetic Association Complete Food and Nutrition Guide, 2nd ed., ADA.
2. American Dietetic Association, [www.eatright.org](http://www.eatright.org)
3. British Nutrition Foundation, [www.nutrition.org.uk](http://www.nutrition.org.uk)
4. Izabrani pregledni znanstveni radovi
5. Izabrani stručni radovi

**Popis dopunske literature:**

L.K.Mahan, S.Escott-Stump (2004) Krause's Food, Nutrition&Diet Therapy. 11 th ed., Elsevier.

## Nastavni plan:

### Popis predavanja (s naslovima i pojašnjenjem):

#### **P1 Pregled metabolizma biomolekula**

- Definirati katabolizam, anabolizam i energetske ciklus
- Objasniti 4 stupnja kataboličkih reakcija
- Definirati energetske potrebe
- Objasniti pojedine skupine biomolekula (lipide, UH i proteine) i njihov metabolizam
- Objasniti patofiziologiju prehrane

#### **P2 Pravilna prehrana**

- Definirati i objasniti smjernice pravilne prehrane
- Definirati skupine namirnica, njihove glavne izvore i objasniti ulogu u prehrani
- Odrediti broj preporučenih serviranja prema kalorijskom unosu
- Objasniti piramidu pravilne prehrane, svoju piramidu i svoj tanjur

#### **P3 Regulacija i održavanje „zdrave“ tjelesne mase**

- Definirati mehanizme regulacije tjelesne mase
- Objasniti kratkotrajne i dugotrajne mehanizme regulacije
- Navesti načine održavanja „zdrave“ tjelesne mase

#### **P4 Pretilost**

- Definirati pojam pretilosti
- Navesti uzroke pretilosti i okarakterizirati svaki uzrok
- Objasniti patofiziologiju debljine
- Izračunati ITM i okarakterizirati vrste pretilosti prema ITM.
- Okarakterizirati načine liječenja preuhranjenosti/pretilosti

#### **P5 Redukcijske dijete.**

- Objasniti pojam redukcijska dijeta
- Nabrojati vrste dijeta
- Definirati dijetu sa smanjenim udjelom masnoća
- Definirati dijetu sa smanjenim udjelom ugljikohidrata; Nabrojati vrste dijeta sa smanjenim udjelom ugljikohidrata i objasniti razlike među njima.
- Definirati glikemijski indeks
- Razvrstati namirnice prema glikemijskom indeksu
- Objasniti principe dijete s niskim glikemijskim indeksom

#### **P6 Poznate komercijalne dijete (Atkinsova, Zona, DASH, Hay-eva dijeta, dijeta po krvnim grupama, Dukan dijeta, UN dijeta, Montignacova dijeta, Dijeta klinike Mayo, „Weight watchers“-dijeta....).**

- Definirati i objasniti principe svake od navedenih dijeta
- Razumjeti i međusobno usporediti i svaku od obrađenih komercijalnih dijeta
- Objasniti utjecaj na zdravlje svake od obrađenih komercijalnih dijeta

#### **P7 Detoksikacijske dijete. Post.**

- Definirati detoksikaciju.
- Objasniti svrsishodnost detoksifikacije
- Objasniti post i njegovu važnost u održavanju zdravlja

#### **P8 Alternativna prehrana**

- Definirati alternativnu prehranu
- Nabrojati i objasniti različite vrste vegetarijanstva
- Definirati makrobiotiku
- Objasniti ulogu alternativne prehrane u uravnoteženoj prehrani

## **P9 Prehrane različitih religija**

- Definirati i objasniti pojam halal; nabrojati dozvoljenje i nedozvoljene namirnice
- Definirati i objasniti košer pravila prehrane

## **P10 Medicinske dijete**

- Definirati i objasniti pojam medicinske dijete
- Nabrojati nekoliko najvažnijih medicinskih dijeta

### **Popis seminara s pojašnjenjem:**

#### **Preporučeni tipovi prehrana – Mediteranska prehrana, Makrobiotička prehrana, Japanska prehrana...**

- Definirati i objasniti principe svake od navedenih prehrana
- Razumjeti i međusobno usporediti i svaku od obrađenih prehrana

#### **Poznate komercijalne dijete (Atkinsova, Zona, DASH, Dijeta po krvnim grupama, Dukan dijeta, UN dijeta, Montignacova dijeta, Dijeta klinike Mayo, „Weight watchers“-dijeta, ...).**

- Definirati i objasniti principe svake od navedenih dijeta
- Razumjeti i međusobno usporediti i svaku od obrađenih komercijalnih dijeta
- Objasniti utjecaj na zdravlje svake od obrađenih komercijalnih dijeta

#### **Prehrane različitih religija**

- Definirati i objasniti pojam halal; nabrojati dozvoljenje i nedozvoljene namirnice
- Definirati i objasniti košer pravila prehrane

#### **Medicinske dijete (dijeta sa smanjenim unosom soli, tekuća dijeta, bolnička dijeta...)**

- Definirati i objasniti principe svake od navedenih dijeta

**Broj seminara, kao i teme formiraju se ovisno o broju upisanih studenata tijekom pojedine školske godine.**

### **Popis vježbi s pojašnjenjem:**

Unesite tražene podatke

### **Obveze studenata:**

Pohađanje nastave je obavezno. Studenti će samostalno izraditi svoj seminarski rad, koji će prezentirati pred ostalim kolegama, nakon čega će uslijediti konstruktivna diskusija. Studenti se potiču na samostalno razmišljanje i raspravu.

### **Ispit (način polaganja ispita, opis pisanog/usmenog/praktičnog dijela ispita, način bodovanja, kriterij ocjenjivanja):**

Studenti će tijekom nastave i ispita moći sakupiti maksimalno 100 ocjenskih bodova .  
 Najviše 35 ocjenskih bodova daje voditelj kolegija za izloženi seminarski rad te najviše 5 ocjenskih bodova za sudjelovanje u diskusijama na zadanu temu.  
 Nadalje, studenti se međusobno ocjenjuju anonimnom anketom sustavom bodovanja, gdje mogu dobiti najviše 10 bodova.  
 Završni ispit sastoji se od pisanog dijela kojim se može dobiti najviše 50 ocjenskih bodova.

Prema postignutom ukupnom broju bodova dodjeljuju se sljedeće konačne ocjene:

90 do 100 ocjenskih bodova	A	izvrstan (5)
75 do 89,9 ocjenskih bodova	B	vrlo dobar (4)
60 do 74,9 ocjenskih bodova	C	dobar (3)
50 do 59,9 ocjenskih bodova	D	dovoljan (2)
	F	nedovoljan (1)

U e-indeks i prijavnicu unosi se brojčana ocjena, ECTS ocjena i postotak usvojenog znanja, vještina i kompetencija.

**Mogućnost izvođenja nastave na stranom jeziku:**

da

**Ostale napomene (vezane uz kolegij) važne za studente:**

Unesite tražene podatke

## SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (za akademsku 2020./2021. godinu)

**Raspored nastave**

Datum	Predavanja (vrijeme i mjesto)	Seminari (vrijeme i mjesto)	Vježbe (vrijeme i mjesto)	Nastavnik

**Popis predavanja, seminara i vježbi:**

P	PREDAVANJA (tema predavanja)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
P1	Pregled metabolizma biološkog	3	
P2	Pravilna prehrana	2	
P3	Regulacija i održavanje „zdrave“ tjelesne mase	1	
P4	Pretilost	2	
P5	Redukcijske dijetete	1	
P6	Poznate komercijalne dijetete	2	
P7	Detoksikacijske dijetete. Post.	1	
P8	Alternativna prehrana	1	
P9	Prehrane različitih religija	1	
P10	Medicinske dijetete	1	
	<b>Ukupan broj sati predavanja</b>	<b>15</b>	

Broj seminara, kao i teme formiraju se ovisno o broju upisanih studenata tijekom pojedine školske godine. U tablici su navedene neke od uobičajenih tema.

S	SEMINARI (tema seminara)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
S1	Mediterranska prehrana		
S2	Japanska prehrana		
S3	Košer pravila prehrane		
S4	Halal prehrana		
S5	Prehrana bez glutena		
S6	Prehrana po Montignac-u		
S7	Makrobiotika		
S8	Dijeta Klinike Mayo		
S9	Weight-Watchers dijeta		
S10	Sirovojedstvo/ Prehrana sirovom hranom		
...			
	<b>Ukupan broj sati seminara</b>	<b>10</b>	

	ISPITNI TERMINI (završni ispit)
1.	
2.	
3.	
4.	