

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

Predmet:	Prehrana za zdrav način življenja
Course title:	Dietary guidelines for healthy lifestyle

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Obštudijska dejavnost			poletni
Extracurricular activity			poletni

Vrsta predmeta / Course type

Obštudijska dejavnost/ Extracurricular activity

Univerzitetna koda predmeta / University course code:

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje work	Druge oblike študija	Samost. delo Individ. work	ECTS
10	20				60	3

Nosilec predmeta / Lecturer:

Predav. Ksenija Ekart

Jeziki /	Predavanja / Lectures:	Slovensko / Slovene
Languages:	Vaje / Tutorial:	Slovensko / Slovene

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Ni pogojev

Prerequisites:

None

Vsebina:

Zdrava, uravnotežena, varna in varovalna prehrana.
Osnove sestave živil, ponudba in izbor živil.
Deklaracije in označbe na živilih.
Prehranjevalne navade. Pasti prehranjevanja.
Načini prehranjevanja in trendi v sodobni prehrani.
Določanje energijskih potreb, načrtovanje prehrane in analiza prehranjevalnih navad.
Pomen zdrave prehrane za zdravje.

Content (Syllabus outline):

Healthy, balanced and safe nutrition.
Food composition, variety of food choices and proper selection of it.
Food labeling.
Nutritional and energy value of food.
Eating habits, food consumption trends and its possible side effects
Daily energy requirements, meals planning, analysis of eating habits
Importance of healthy eating

Temeljni literatura in viri / Readings:

Obvezna:

Rotovnik Kozjek, N., Kogovšek, K., Oražem, M., Jordan, T., Božič, T., Blaž Kovač, M., Peklaj, E., Gabrijelčič Blenkuš, M., 2018. Klinična prehrana 1. 1.izd. Ljubljana: Slovensko združenje za klinično prehrano in Ministrstvo za zdravje

Priporočena:

Gabrijelčič Blenkuš, M., Gregorič, M., Tivadar, B., Koch, V., Kostanjevec, S., Fajdiga Turk, V., Žalar, A., Lavtar, D., Kuhar, D., Rozman, U. 2009. Prehrambene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja. Ljubljana: Pedagoška fakulteta

Poličnik, R., Hlastan Ribič, C., Bavcon M. 2018. Zdrava prehrana. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Referenčne vrednosti za energijski vnos ter vnos hranil. 2016. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Cilji in kompetence:

Študent bo:

Spoznal načela zdrave, uravnotežene, varne in varovalne prehrane.

Spoznal osnove sestave živil, široko ponudbo živil najrazličnejših kakovosti na tržišču in kriterije za izbor primernejših živil.

S pomočjo razumevanja označb na deklaraciji znal določiti in izbrati kakovostnejše živilo.

Spoznal različne prehranjevalne navade v našem okolju in trende ter pasti, ki jih prinašajo nekateri sodobni načini prehranjevanja.

Spoznal metode za določanje energijske potrebe in spoznal osnove načrtovanja prehrane.

Spoznal tudi orodja za analizo prehranjevalnih navad.

Spoznal vlogo prehrane v povezavi z zdravjem.

Objectives and competences:

Student will become acquainted with principles of healthy, balanced and safe nutrition.

Learns the basics of nutrient composition of food, also get acquainted with food of different quality and with criterias for selecting food with better nutritional values.

With knowledge and understanding food labeling determine and select more quality food.

Get acquainted with nutritional habits in our enviromet, also with current food consuptions trends and possible side effects of consuming it.

Get acquainted with methods for determine daily energy requirement and with basics of meal planning.

Get acquainted with tools for analysing eating habits.

Understands the role of healthy eating in relation in ones health.

Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

Razlikuje pojem zdrava, uravnotežena, varna in varovalna hrana.

Razume osnovno sestavo živil. Seznani se s široko ponudbo živil različnih kakovosti in jih zna med seboj primerjati in vrednotiti.

Razume označbe na deklaraciji, s pomočjo katerih zna določiti in izbrati kakovostno živilo.

Opredeli prehranjevalne navade v našem okolju in razume izzive prehranjevanja v vsakdanjem življenju. Opiše različne modne trende prehranjevanja in se do njih zna kritično opredeliti.

Zna določiti energijske potrebe zase in pozna osnove načrtovanja prehrane.

Uporablja orodja za analizo prehranjevalnih navad.

Razume vlogo prehrane v povezavi z zdravjem.

Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:

Knows the difference between healthy, balanced and safe food.

Understand food compositions. One knows how to critically evaluate and compare variety of foods with different quality.

With knowledge and understanding food labeling determine and select more quality food.

Knows nutritional habits in our enviromet and understand dailly struggles of trying to eat healthy.

Recognize some current food consuptions trends, knows how to critically evaluate it and learns about possible side effects on health.

Learns how to determine daily energy requirement and knows how to make a meal plan.

	Learns about tools for analysing eating habits. Understands the role of healthy eating in relation in ones health.
--	---

Metode poučevanja in učenja:

Različne:
Frontalno – s predavanji.
Uporaba IKT.
Predstavitve spletnih gradiv / ponudnikov hrane
Prikaz primera.
Seminar (delo v timih).

Learning and teaching methods:

Different:
Frontal – with lectures
Use of IKT
Presentation of online materials / food retailers
Case study
Seminars (working in pairs)

Načini ocenjevanja:	Delež (v %) / Weight (in %)	Assessment:
Način (pisni izpit, seminarska naloga - predstavitev) Predmet se zaključi s pisnim izpitom. 50 % ocene predstavlja seminarska naloga, 50 % pa pisni izpit Opravljena seminarska naloga je pogoj za pristop k izpitu. Vsak delež ocene mora biti pozitiven	50 % 50 %	Type (examination, presentation od seminar work) The course ends with written exam. 50 % of final grade is obtained by seminar work and 50 % by exam. Successfully completed seminar work is required for approaching to the exam. Each part of the assessment must be positive.

Reference nosilca / Lecturer's references:

EKART, Ksenija. Ajda kot funkcionalno živilo pri bolnikih = Buckwheat as a functional food for patients. V: RASPOR, Peter (ur.), SMOLE MOŽINA, Sonja (ur.). *Ajda od njive do zdravja*. Izola: Fakulteta za vede o zdravju, Inštitut za živila, prehrano in zdravje, 2015. Str. 130-140, ilustr. Hrana in prehrana za zdravje, 2. ISBN 978-961-93845-1-0. [COBISS.SI-ID 5583935]

MADORRAN, Eneko, HMELAK GORENJAK, Alenka, EKART, Ksenija, LANGERHOLC, Tomaž. Food safety issues related to Mediterranean diet - case sample of nitrates in vegetables = Tveganje pri uživanju mediteranske prehrane - primer nitratov v zelenjavi. V: RASPOR, Peter (ur.), AMBROŽIČ, Mateja (ur.), SMOLE MOŽINA, Sonja (ur.). *Mediterska hrana in prehrana : svetovni dan hrane 2015 : zbornik povzetkov = Mediterranean food and nutrition : world food day 2015 : book of abstracts*. 2. letna konferenca Hrana in prehrana za zdravje, Portorož, 16 in 17. oktober 2015 = 2nd Annual Conference Food and Nutrition for Health, Portorož, 16 & 17 October 2015. Izola: Fakulteta za vede o zdravju, Inštitut za živila, prehrano in zdravje, 2015. Str. 61. ISBN 978-961-93845-3-4. [COBISS.SI-ID 4031788]

HERLIČ, Majda, EKART, Ksenija. *Prehrana in dietetika : 2. letnik. Študijsko gradivo*. 2. izd. Maribor: Izobraževalni center Piramida, Višja strokovna šola, 2020. Zbirka Višješolski študijski program Živilstvo in prehrana. ISBN 978-961-258-249-4. [COBISS.SI-ID 28964355]

EKART, Ksenija, HERLIČ, Majda. *Prehrana in zdravje : 1. letnik. Študijsko gradivo*. 2. izd. Maribor: Izobraževalni center Piramida, Višja strokovna šola, 2020. Zbirka Višješolski študijski program Živilstvo in prehrana. ISBN 978-961-258-245-6. [COBISS.SI-ID 28965379]