

KÖVETELMÉNYRENDSZER
2016/2017. tanév II. félév

A tantárgy neve, kódja: Táplálkozástudományi ismeretek

A tantárgyfelelős neve, beosztása: Kincses Sándorné dr. egyetemi adjunktus

Szak neve:

Tantárgy típusa: szabadon választható

A tantárgy oktatási időterve, vizsga típusa: kollokvium

A tantárgy kredit értéke: 2

A tantárgy tartalma (14 hét bontásban):

1. A táplálkozási alapfogalmak. A konyhai alpműveletek. Az élelmi nyersanyagok kémiai összetétele.
2. A szervezet energiaforgalma és energiaszükséglete. Ajánlások.
3. Az aminosavak és fehérjék. Mennyiség és minőség kérdése.
4. Szénhidrátok és élelmi rostok. Ajánlások mennyiségre és minőségre. Cukorpótló anyagok és problematikájuk.
5. Lipidek. Esszenciális zsírsavak. Ajánlott beviteli mennyiségük. Forrásuk
6. Vitaminok, vitaminforrások. Vitaminok érzékenysége környezeti hatásokra. Ásványi anyagok és biológiai szerepük. Beviteli - ajánlások és - források.
7. Az emésztés. Az emésztőcsatorna részei és a bennük lejátszódó folyamatok. A máj funkciói.
8. Koleszterin és problematikája.
9. A köszvény és diétája. Ketogén diéta. (Kapcsolata az epilepszia kezelésével.)
10. Vércukorszint szabályozás. Glikémiás index. Cukorbetegség.
11. Laktóz intolerancia és diétája.
12. Lisztérzékenység és diétája.
13. Vegán étrend. Vérszegénység-vashiány.
14. Divat diéták hatása a szervezetre

Évközi ellenőrzés módja: A 9. héttől csoportbontásban az adott problémáról előadás tartása, amit közösen értékelünk és megvitatunk. Ezekon a foglalkozásokon kötelező valamennyi hallgatónak a megjelenése és aktív munkája. Ez a vizsgára bocsátás és az aláírás feltétele.

Számonkérés módja: A kurzus végén az általános részből (1-8 hét anyaga) szóbeli kollokvium.

Debrecen, 2017. 03. 14.

Kincses Sándorné dr.
tárgyfelelős oktató