

PREDMET

PREHRANA IN ZDRAVJE (PIZ)

SPLOŠNI CILJI

Splošni cilj predmeta so:

- razumevanje vpliva zdrave prehrane na zdravje posameznika in kakovost življenja.
- razvijanje vedenja o pomenu zdrave in uravnotežene prehrane za zagotavljanje zdravja.
- pridobivanje znanja o zdravi in uravnoteženi prehrani.
- spoznavanje osnovnih principov prehranskega svetovanja na načelih varne in varovalne prehrane glede na telesno strukturo, življenjske navade in potrebe posameznika, upoštevajoč piramido zdrave prehrane.
- spodbujanje zdravih prehranjevalnih in prehranskih navad.
- promoviranje zdravega življenjskega sloga.

PREDMETNO-SPECIFIČNE KOMPETENCE

V predmetu si študenti poleg generičnih pridobijo naslednje kompetence:

- uporaba znanja o fiziologiji prehrane, osnovnih principih pravilne prehrane in osnovnih sestavinah hrane, makro nutrientih in mikro nutrientih ter vodi za svetovanje uporabnikom.
- pravilno ravnanje z živili in jedmi.
- Izbiranje in priprava živil skladno z zahtevami zdrave in uravnotežene prehrane.
- ocenjujejo ustreznost obrokov s prehranskega vidika in postavljajo kriterije za ocenjevanje senzoričnih in prehranskih lastnosti hrane.
- uporaba sodobnih trendov na področju zdravega prehranjevanja v praksi.
- pozitivno delovanje na področju spodbujanja in motiviranja uporabnikov za varno in zdravo prehranjevanje.
- načrtovanje prehrane in negovanje lastnega zdravega življenjskega sloga.
- svetovanje uporabnikom za zdravo in uravnoteženo prehrano s ciljem krepitev zdravja.

OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
Študent:	Študent
<ul style="list-style-type: none"> ▪ spozna pomen zdrave prehrane za ohranjanje in krepitev zdravja; ▪ razume povezavo med nepravilno prehrano in posledicami za zdravje posameznika in družbo; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ informira uporabnike o vplivih in posledicah nepravilne prehrane za zdravje; ▪ spremlja informacije s področja prehrane in hranjenja;

<ul style="list-style-type: none"> ▪ opiše osnovne posledice nepravilne prehrane; 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ spozna osnovne principe pravilne prehrane; ▪ razume pomen kakovosti hrane in nadzora nad varnostjo živil; ▪ sistematično spozna osnovne sestavine hrane ter določene skupine živil in izdelkov rastlinskega in živalskega izvora; ▪ sistematično spozna vrste brezalkoholnih in alkoholnih pijač; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ izbira živila, jih ustrezno dopolnjuje po hranilni vrednosti in vključuje v polnovreden, zdravju koristen obrok; ▪ pravilno določi načine obdelave živil, ▪ oceni ustreznost posameznih živil pri prehrani različnih skupin prebivalstva;
<ul style="list-style-type: none"> ▪ spozna zgradbo prebavil, prebavo in presnovo hrane; ▪ pozna in prepoznava posledice nepravilne prehrane; ▪ analizira povezavo med pravilno sestavljeno prehrano in potrebami organizma po hranilnih snoveh; ▪ usvoji pojem »ocena stanja prehranjenosti«; ▪ zna pravilno izdelati anketo prehrane; ▪ spozna pravilno kombiniranje živil; ▪ spozna pojem prehranski dodatki; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ oceni stanje prehranjenosti; ▪ izdelava anketo prehrane; ▪ svetuje uporabnikom o prehrani; ▪ svetuje uporabnikom obisk pri zdravniku ali drugih strokovnjakih s področja prehrane
<ul style="list-style-type: none"> ▪ spozna hranilno in energijsko vrednosti hrane; ▪ spozna energijske in hranilne potrebe človeka ter izvede načrtovanje obrokov po načelih zdrave prehrane; ▪ loči in razume principe različnih piramid zdravega prehranjevanja; ▪ spozna gastronomsko-kulinarična načela pri načrtovanju jedilnikov; ▪ obvlada uporabo določenih računalniških programov za načrtovanje in analizo jedilnikov; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ izračuna energijsko in hranilno vrednost obrokov in načrtuje primerne obroke glede na potrebe posameznika ali skupino; ▪ svetuje uporabnikom primerne obroke po načelih zdrave prehrane glede na potrebe posameznika ali skupine uporabnikov;
<ul style="list-style-type: none"> ▪ spozna načine prehranjevanja za različne skupine prebivalstva (otroci in mladostniki, odrasli, starostniki, športniki) in pri različnih fizioloških stanjih (nosečnice, otročnice); ▪ uporablja sodobna priporočila za prehrano različnih skupin prebivalstva in pozna značilnosti prehrane pri različnih starostih, obremenitvah in fizioloških stanjih; ▪ spozna osnove dietne prehrane in prehranske priporočila za uporabnike, ki imajo zdravstvene težave; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ svetuje uporabnikom za zdravo in uravnoteženo prehrano; ▪ prehransko ustrezno svetuje glede na specifičnosti ciljne skupine; ▪ izdelava zdravju koristen jedilnik z upoštevanjem normativov in kriterijev; ▪ svetuje pri izbiri živil, načinov priprave, kombinacijah živil.

OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV IN POSEBNOSTI V IZVEDBI

Število kontaktnih ur: 72 (30 ur predavanj, 42 ur vaj)

Število ur samostojnega dela: 72