



## Opis predmeta

Opće informacije		
Nositelj predmeta	prof. dr. sc. Greta Krešić	
Sunositelj predmeta	mr. Saša Šušnić	
Naziv predmeta	<b>PRAVILNA PREHRANA</b>	
Vrsta programa	Specijalista odjela hrane i pića	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja polaznika <sup>a, b, c</sup>	2,5
	Broj sati (P)	10

### 1. OPIS PREDMETA

#### 1.1. Ciljevi predmeta

- Upoznati komponente hrane (makronutrijenti, mikronutrijenti, bioaktivne tvari) te definirati njihovu ulogu u okviru pravilne prehrane.
- Pružiti uvid u načela planiranja pravilne prehrane te u specifičnosti prehrane pojedinih populacijskih skupina.
- Uputiti polaznike u aktualne trendove u prehrani

#### 1.2. Uvjeti za upis predmeta

SSS, majstor kuhar-konobar-slastičar, VŠS, VSS

#### 1.3. Očekivani ishodi učenja za predmet

Po odlušanom i položenom kolegiju polaznici će biti sposobni:

- sagledati i primjeniti temeljne značajke pravilne prehrane,
- oblikovati ponudu hrane prilagođenu zahtjevima specifičnih populacija,
- prepoznati i implementirati aktualne trendove u prehrani

#### 1.4. Sadržaj predmeta

**KOMPONENTE HRANE:** Definicija hrane. Bjelančevine (građa, fiziološki značaj, izvori u hrani), Ugljikohidrati (građa, fiziološki značaj, izvori u hrani), Masti (građa, fiziološki značaj, izvori u hrani), Vitamini (podjela, vitamini u radu s namirnicama). Mineralne tvari.

**BIOAKTIVNE KOMPONENTE I FUNKCIONALNA HRANA:** Fitokemikalije. Zookemikalije. Učinkovitost bioaktivnih komponenti. Suplementacija i fortifikacija. Funkcionalna hrana i zdravlje. Trendovi u području funkcionalne hrane.

**NAČELA PRAVILNE PREHRANE:** Faktori koji utječu na odabir hrane. Definicija pravilne prehrane. Načela pravilne prehrane.

**PRILAGOĐAVANJE PONUDE HRANE RAZLIČITIM SKUPINAMA:** Specifičnosti prehrane pojedinih populacija obzirom na dob, zdravstveno stanje ili druge individualne značajke.

#### 1.5. Vrste izvođenja nastave

- predavanja
- seminari i radionice
- vježbe
- obrazovanje na daljinu
- terenska nastava

- samostalni zadaci
- multimedija i mreža
- laboratorij
- mentorski rad
- ostalo

1.6. <i>Komentari</i>							
1.7. <i>Obveze polaznika</i>							
Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi pri Fakultetu za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu, završni usmeni ispit							
1.8. <i>Praćenje rada studenata</i>							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Eksperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	Referat		Praktični rad	
Portfolio							
1.9. <i>Ocjnjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu</i>							
Pohađanje nastave donosi max 10/100 bodova, seminarski rad max 30/100 bodova, kontinuirana provjera znanja max 20/100, završni usmeni ispit max 40/100 bodova							
1.10. <i>Obvezna literatura (u trenutku prijave prijedloga studijskog programa)</i>							
1. Šimundić, B.: Prehrambena roba – prehrana i zdravlje, FMTU, 2008.							
2. Vranešić, D., Alebić, I.: Hrana pod povećalom, Profil, Zagreb, 2006.							
1.11. <i>Dopunska literatura (u trenutku prijave prijedloga programa)</i>							
1. Lelas, V. Procesi pripreme hrane, Golden marketing-Tehnička knjiga, 2008.							
2. Živković, R. Dijetetika, Medicinska naklada, Zagreb, 2002.							
1.12. <i>Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija</i>							
Anketiranje polaznika o organiziranosti izvođenja nastave, cjelovitosti nastavnih sadržaja, literaturi i sredstvima za učenje, uvođenju novih pristupa i oblika izvođenja i unaprijeđenja nastave, ispitima, radnoj komunikaciji s nastavnikom, informiranosti polaznika o predmetu, mogućnost utjecaja polaznika na sam sadržaj predmeta i metodologiju izvođenja nastave							