

План извођења наставе на предмету: **Здрава исхрана**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље				
Назив предмета: Здрава исхрана				
Година и семест: I година I семестар (Октобар/Јануар)				
Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 4				
Место извођења наставе:				
Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН): 1+1+1+0				
Школска година: 2016/2017				
Услов: Нема посебних услова за слушање предмета				
ЦИЉ И ИСХОД				
Циљ: Разумети у каквој су реакцији узета храна и нутрициони статус са биолошким функцијама тела. Разумети како се узета храна метаболизује, складишти, оксидише за енергију и како адекватна селекција хранљивих материја може побољшати здравље и добробит.				
Исход: Предавањима, вежбама и студијским истраживачким радом студенти ће бити оспособљени да анализирају квалитативни и квантитативни унос хранљивих материја и њихов могући утицај на телесни састав и здравље. Студенти ће бити оспособљени да на базичном нивоу анализирају тренутно стање исхране и дају предлоге за промене, као и да науче начине евалуације програма исхране у функцији здравља.				
ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ				
Р.б.	Наставни садржаји/предавања	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Основне хранљиве материје, метаболизам хранљивих материја	I		
2.	Основне хранљиве материје, метаболизам хранљивих материја	II		
3.	Специфичне потребе за хранљивим материјама	III		
4.	Исхрана у етиологији болести	IV		
5.	Први колоквијум	V		
6.	Процена исхране и исхрањености	VI		
7.	Процена исхране и исхрањености	VII		
8.	Процена узимања нутријената на основу података о узимању хране	VIII		
9.	Процена узимања нутријената на основу података о узимању хране	IX		
10.	Други колоквијум	X		
11.	Антропометријска процена тела	XI		
12.	Различите дијете у исхрани	XII		
13.	Антропометријска процена телесног састава	XIII		
14.	Лабараторијска процена телесног састава	XIV		
15.	Лабараторијска процена телесног састава	XV		
Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Исхрана, методологија истраживања	I		
2.	Исхрана, методологија истраживања	II		
3.	Састављање дневног хранљивог оброка у дечјем узрасту	III		
4.	Састављање дневног хранљивог оброка за здраву општу популација са различитим калоријским	IV		

	захтевима			
5.	Састављање дневног хранљивог оброка, за здраву општу популацију са различитим нутритивним захтевима	V		
6.	Процена исхране и исхрањености	VI		
7.	Процена исхране и исхрањености	VII		
8.	Исхрана у етиологији болести(семинари)	VIII		
9.	Исхрана у етиологији болести(семинари)	IX		
10.	Антропометријска процена тела	X		
11.	Антропометријска процена телесног састава	XI		
12.	Лабараторијска процена телесног састава	XII		
13.	Лабараторијска процена телесног састава	XIII		
14.	Различите дијете у исхрани(семинари)	XIV		
15.	Различите дијете у исхрани(семинари)	XV		

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Препоручена литература

1. Eastwood, M. (2003). *Principles of human nutrition, second edition*. New Jersey: Wiley-Blackwell.
2. Gibson, R.S. (2005). *Principles of nutritional assessment, second edition*. Oxford: Oxford University Press.
3. Medeiros, D.M., & Wildman, R.E.C. (2011). *Advanced human nutrition, second edition*. Sudbury, MA: Jones & Bartlett Learning.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена: 60		Завршни испит	Поена: 40	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
Теорија	5	5	Завршни испит		40
Вежбе	5	5			
Колоквијум	5	20			
Семинарски рад	10	20			
СИР	5	10			
УКУПНО	30	60			40

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Наставник: др Љиљана Бјелаковић, доцент	Сарадник:
---	------------------