

**Datum:** Rijeka, 3. kolovoza 2022.

**Kolegij:** DIJETETIČKE METODE I PRAVILNA PREHRANA

**Voditelj:** Izv.prof.dr.sc. Gordana Čanadi Jurešić, dipl.ing.

**Katedra:** Katedra za temeljne medicinske znanosti

**Studij:** Diplomski sveučilišni studij

**Naziv studija:**

Sestrinstvo redovni

Sestrinstvo - promicanje i zaštita mentalnog zdravlja

**Godina studija:** 1

**Akadska godina:** 2022./2023.

## IZVEDBENI NASTAVNI PLAN

**Podaci o kolegiju (kratak opis kolegija, opće upute, gdje se i u kojem obliku organizira nastava, potreban pribor, upute o pohađanju i pripremi za nastavu, obveze studenata i sl.):**

Nastavno opterećenje (P+V+S): 15+0+10

Ciljevi predmeta:

Upoznati studente s različitim dijetetičkim metodama (24 satno prisjećanje, dnevnik prehrane, FFQ) i objasniti iste. Objasniti uravnoteženu prehranu i okarakterizirati taj pojam ponajviše s nutritivnog gledišta. Upoznati studente s izvorima nutrijenata po skupinama namirnica - žitarice; mlijeko i mliječni proizvodi; meso, riba i jaja, voće; povrće.....

Uvjeti za upis predmeta: nema

**Popis obvezne ispitne literature:**

1. Nutrition in the prevention and treatment of disease, 3rd Ed, 2013, Coulston A.M., Boushey C.J. and Ferruzzi M.G. Editors, Elsevier Academic Press.
2. British Nutrition Foundation, [www.nutrition.org.uk](http://www.nutrition.org.uk)
3. Izabrani pregledni znanstveni radovi
4. Izabrani stručni radovi

**Popis dopunske literature:**

Unesite tražene podatke

## Nastavni plan:

### Popis predavanja (s naslovima i pojašnjenjem):

#### **P1 Dijetetičke metode**

- Definirati dijetetičke metode, okarakterizirati i usporediti vrste dijetetičkih metoda.

#### **P2 Kemijski sastav hrane**

- Pretražiti dostupne baze podataka s kemijskim sastavom hrane. Interpretirati parametre.

#### **P3 Procjena unosa nutrijenata**

- Definirati metode za procjenu unosa nutrijenata

#### **P4 Planiranje prehrane**

- Okarakterizirati principe planiranja prehrane

#### **P5 Uravnotežena prehrana**

- Definirati pojam uravnotežena prehrana

#### **P6 Prehrambeni standardi**

- Definirati prehrambene standarde. Navesti postojeće standarde.

#### **P7 Prehrambene smjernice. Piramida pravilne prehrane. Moja piramida. Moj tanjur.**

- Objasniti piramidu prehrane
- Objasniti svoju piramidu prehrane
- Definirati svoj tanjur
- Razlikovati prehrambene smjernice definirane piramidom

#### **P8 Izvori prehrambenih tvari po skupinama namirnica – Namirnice biljnog podrijetla (žitarice, povrće i voće, kava, čaj i kakao)**

- Okarakterizirati svaku skupinu namirnica, usporediti im sastav i nutritivnu vrijednost

#### **P9 Izvori prehrambenih tvari po skupinama namirnica – Namirnice životinjskog podrijetla (mlijeko i mliječni proizvodi; meso, riba i jaja, masti; med)**

- Okarakterizirati svaku skupinu namirnica, usporediti im sastav i nutritivnu vrijednost

### Popis seminara s pojašnjenjem:

Dijetetičke metode- okarakterizirati, usporediti i prosuditi vrste dijetetičkih metoda; objasniti primjenu pojedinih metoda u praksi.

Detaljnije objasniti izvore prehrambenih tvari po skupinama namirnica (žitarice, mlijeko i mliječni proizvodi, ulja i masti, meso, povrće i voće i aditivi....) Okarakterizirati odabranu namirnicu – kemijski sastav, nutritivnu vrijednost, vrste/sorte, te primijeniti kod planiranja pravilne prehrane.

Broj seminara, kao i teme formiraju se ovisno o broju upisanih studenata tijekom pojedine školske godine.

### Obveze studenata:

Pohađanje nastave je obavezno. Studenti će samostalno izraditi svoj seminarski rad na zadanu temu (koju će dobiti na početku nastave). Rad će prezentirati pred ostalim kolegama, nakon čega će uslijediti konstruktivna diskusija. Studenti se potiču na samostalno razmišljanje i raspravu.

**Ispit (način polaganja ispita, opis pisanog/usmenog/praktičnog dijela ispita, način bodovanja, kriterij ocjenjivanja):**

Studenti će tijekom nastave i ispita moći sakupiti maksimalno 100 ocjenskih bodova .  
 Najviše 35 ocjenskih bodova daje voditelj kolegija za izloženi seminarski rad te najviše 5 ocjenskih bodova za sudjelovanje u diskusijama na zadanu temu.  
 Nadalje, studenti se međusobno ocjenjuju anonimnom anketom sustavom bodovanja, gdje mogu dobiti najviše 10 bodova.  
 Završni ispit sastoji se od pisanog dijela kojim se može dobiti najviše 50 ocjenskih bodova.

Prema postignutom ukupnom broju bodova dodjeljuju se sljedeće konačne ocjene:

90 do 100 ocjenskih bodova	A	izvrstan (5)
75 do 89,9 ocjenskih bodova	B	vrlo dobar (4)
60 do 74,9 ocjenskih bodova	C	dobar (3)
50 do 59,9 ocjenskih bodova	D	dovoljan (2)
	F	nedovoljan (1)

U e-indeks i prijavnicu unosi se brojučana ocjena, ECTS ocjena i postotak usvojenog znanja, vještina i kompetencija

**Mogućnost izvođenja nastave na stranom jeziku:**

da

**Ostale napomene (vezane uz kolegij) važne za studente:**

Unesite tražene podatke

## **SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (za akademsku 2022./2023. godinu)**

**Raspored nastave (na FZS-u)**

Datum	Predavanja (vrijeme i mjesto)	Seminari (vrijeme i mjesto)	Vježbe (vrijeme i mjesto)	Nastavnik
15.6. 2023.	P1-P4 (15:00-19:00) Z7			Izv.prof.dr.sc. Gordana Čanadi Jurešić
17.6. 2023.	P5-P7 (8:15-11:15) Z7	S1 (11:15-12:00) Z7		Izv.prof.dr.sc. Gordana Čanadi Jurešić
30.6. 2023.	P8-P9 (14:00-18:30) Z7	S2-S3 (18:30-20:00) Z7		Izv.prof.dr.sc. Gordana Čanadi Jurešić
1.7.2023.		S4-S10 (8:15-13:00) Z7		Izv.prof.dr.sc. Gordana Čanadi Jurešić

## Popis predavanja, seminara i vježbi:

P	PREDAVANJA (tema predavanja)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
P1	DIJETETIČKE METODE	2	
P2	KEMIJSKI SASTAV HRANE	1	
P3	PROCJENA UNOSA NUTRIJENATA	1	
P4	PLANIRANJE PREHRANE	1	
P5	URAVNOTEŽENA PREHRANA	1	
P6	PREHRAMBENI STANDARDI	1	
P7	PREHRAMBENE SMJERNICE. PIRAMIDA PRAVILNE PREHRANE. MOJA PIRAMIDA. MOJ TANJUR	2	
P8	IZVORI PREHRAMBENIH TVARI PO SKUPINAMA NAMIRNICA (ŽITARICE, POVRĆE I VOĆE, KAVA, ČAJ I KAKAO)	3	
P9	IZVORI PREHRAMBENIH TVARI PO SKUPINAMA NAMIRNICA (MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI, ULJA I MASTI, MESO, RIBA I JAJA; ADITIVI....)	3	
<b>Ukupan broj sati predavanja</b>		<b>15</b>	

S	SEMINARI (tema seminara)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
S1	Maline		
S2	Fitat		
S3	Kofein/tein		
S4	Avokado		
S5	Badem		
S6	Kefir		
S7	Đumbir		
S8	Chia		
...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• teme seminara nisu stalne – odabiru ih studenti prema svojim afinitetima</li> </ul>		
<b>Ukupan broj sati seminara</b>		<b>10</b>	

ISPITNI TERMINI (završni ispit)	
1.	
2.	
3.	
4.	