



Предметна програма

ТТФ-НУТ 107 Вовед во професија нутриционизам

Студиска програма	Нутриционизам
Ниво	Додипломски академски студии (прв циклус на академски студии)
Академска година	1 година
Семестар	Летен семестар
ЕКТС кредити	5 кредити
Наставник	Доц. д-р. Везирка Јанкулоска
Јазик	Македонски
Цел	Цел на предметот е студентите да се запознаат со професијата нутриционист, основните сознанија за храна и хранливи материи како и препораки за исхрана во различни состојби.
Содржина	Историски развој на нутриционизмот: развој на човештвото и појава на храната, развој на научниот пристап во анализа на хранливите состојки, примена на хемија, биохемија, развој на медицинска диететика. Предмет на изучување во нутриционизмот. Професија нутриционист и поле на работа на нутриционистите. Навики во исхраната на населението и нивно следење. Основни сознанија за храната. Основни хранливи материи. Пирамиди на исхрана. Алтернативни начини на исхрана. Токсикоинфекции и интоксикации со храна. Алергии и интолеранции на храна. Болести поврзани со недоволна или преобилна исхрана. Препораки за правилна исхрана и исхрана во превенција и лекување на најчестите хронични незаразни болести. Исхрана во различни периоди од животот.
Материјал за учење	vezirka.jankuloska@uklo.edu.mk

План за реализација на наставата

Бр.П.	Предавања	Вежби
1	Историски развој на нутриционизмот, појава на храна и развој на диететика	-//-
2	Предмет на изучување на нутриционизмот	-//-
3	Професија нутриционист и поле на работа	-//-
4	Навики во исхраната на населението и нивно следење	Нутритивни интервенции кај индивидуалци Интервенции во исхраната на популацијата
5	Основни сознанија за храната	Нутрициски пресметки
6	Пирамиди на исхрана, правилна исхрана и составување на дневен оброк	Модели на исхрана Распоред на дневни оброци според СЗО Критериуми за составување на листа на јадења
7	Болести поврзани со недоволна и преобилна исхрана	Препораки за болести поврзани со недоволна и преобилна храна Улога на диететичарот во менаџирањето на тежината
8	Алтернативни начини на исхрана	Препораки за исхрана на вегетаријанци и составување на дневен оброк
9	Пречувствителност на храна	Препораки и менаџмент при пречувствителност на различни видови храна
10	Исхрана и превентива од хронични незаразни болести	Составување на дневен оброк при хронични незаразни болести
11	Исхрана во различни периоди во животот	Составување на дневен оброк за исхрана во различни периоди во животот
12	Популарни диети	-//-
13	Презентација на проектни задачи	Повторување