



## Предметна програма

# ТТФ-НУТ 208 Познавање на исхрана 2

|                    |  |
|--------------------|--|
| Студиска програма  | Нутриционизам  |
| Ниво               | Додипломски академски студии (прв циклус на академски студии)  |
| Академска година   | 2 година   |
| Семестар           | Летен семестар   |
| ЕКТС кредити       | 6 кредити  |
| Наставник          | Доц. д-р Даниела Николовска Неделкоска   |
| Јазик              | Македонски / Англиски  |
| Цел                | Студентот развива критичко сфаќање на концептот за нутритивен баланс и есенцијална улога на енергијата, макро- и микронутриентите во детерминирање на нутритивниот статус кај луѓето. Студентот се запознава со научната база за развој на диететски препораки на база на храна.<br>Студентот се запознава со принципите на промоција на здравјето, испитување на навиките во исхраната и нивото на физичка активност кај населението, како и креирање, имплементација и евалуација на политиките за храна и исхрана.  |
| Содржина           | Принципи на правилна исхрана. Енергетски и нутритивни потреби кај човекот. Прехранбени стандарди и препораки. Анализа на храната со примена на база на податоци на храни. Методи за проценка на квалитет на исхраната. Методологија на изработка на диететски план и видови на диети.<br>Основи во спроведување на епидемиолошки студии на поле на исхраната, физичката активност и јавното здравје, редуцирање на бихевиоралните ризик фактори од нутритивната сфера и физичката активност кај селектирани целни групи, на локално и национално ниво (исхрана кај млада популација и други категории на население). Нутритивна интервенција на популационо ниво. Етикетање на прехранбените производи во однос на хранливите состојки (food labeling, health claims). |
| Материјал за учење | Поставено на moodle.   |

## План за реализација на наставата

| Бр.П. | Предавања   | Вежби   |
|-------|---|---|
| 1     | Нутриенти и нунутритивни компоненти во храната. Класификација и функции на компонентите од храната во организмот. Принципи на правилна исхрана. | Вежба 1. Водичи за правилна исхрана, споредба на националниот водич со други национални водичи (FAO web-страна)                               |
| 2     | Енергетски потреби. Компоненти на енергетска потрошувачка.  | Вежба 2. Пресметување на енергетска потрошувачка кај различни популациони групи со помош на математички изрази                                |
| 3     | Одредување на енергетска потрошувачка. Енергетска вредност на храна.  | Вежба 3. Пресметување на енергетска вредност на прехранбени намирници   |
| 4     | Нутритивни потреби. Прехранбени стандарди.  | Вежба 4. Примена на табели со прехранбени стандарди и определување на вредности за различни популациони групи                                 |
| 5     | Методологија во диететско истражување. Диететски методи.  | Вежба 5. Практична примена на диететски методи: дневник на исхрана, 24-часа интервју, прашалник за честота на конзумирање на храна и пијалаци |
| 6     | Обележување на храната; функционална храна и додатоци (суплементи) на храната.  | Вежба 6. Обележување на храната, начини на нутритивно обележување   |
| 7     | Антропометрија.   | Вежба 7. Антропометриски мерења и пресметки   |
| 8     | Малнутриција.   | Вежба 8. Проценка на здравствен ризик врз основа на антропометриски податоци  |
| 9     | Состав на тело. Методи за определување состав на тело.  | Вежба 9. Примена на перцентилни криви за следење на раст и развој кај млада популација  |
| 10    | Здравствени придобивки од физичка активност кај различни популациони групи.   | Вежба 10. Анализа на храна со примена на бази на податоци за храна  |
| 11    | Исхрана пред и за време на бременост. Исхрана на млада популација.  | Вежба 11. Видови на диети. Методологија на изработка на план на исхрана   |
| 12    | Исхрана кај специфични популациони групи.   | Вежба 12. Теренско диететско истражување  |
| 13    | Нутритивна интервенција на популационо ниво. Национални политики за храна и нутриција.  | Вежба 13. Презентирање на резултати од спроведено теренско диететско истражување  |