

1. IME PREDMETA

DIETETIKA IN PREHRANA

2. SPLOŠNI CILJI

Splošni cilji so:

- spoznati posamezne sestavine hrane in živila ter njihov vpliv na zdravje (oralno zdravje) počutje in delovno storilnost. Poudarek je tudi na deficitarnih boleznih in kariogeni hrani.
- spoznati tradicionalno in priporočeno, zdravo, prehrano za posamezne skupine ljudi (otroci, nosečnice, starostniki itn)
- spoznati načela prehrane bolnika
- seznaniti se z oceno stanja prehrane in prehranjenosti in načeli planiranja jedilnikov za zdravega in bolnega človeka
- usposobiti se za sodelovanje pri svetovanju in učenju zdrave prehrane

3. PREDMETNO-SPECIFIČNE KOMPETENCE

Študent poleg generičnih pridobi še naslednje kompetence:

- poznavanje osnovnih pravil dietetike in zdrave prehrane s posebnim poudarkom na boleznih zob in ustne votline

4. OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
Hranilne in zaščitne snovi (antioksidanti), živila ter dodatki hrane <ul style="list-style-type: none">• spoznava lastnosti in pomen posameznih sestavin hrane• spozna sistematsko, sestavo in pomen živil	Študent <ul style="list-style-type: none">• oceni posamezno hranilo in živilo glede na sestavo in pomen za zdravje človeka
Kariogene in antikariogene sestavine hrane <ul style="list-style-type: none">• spozna sestavine hrane in živila, ki pospešujejo ali zavirajo karies	<ul style="list-style-type: none">• oceni živilo glede na njegov kariogen potencial
Prehrana in zdravje. Hranila pomembna za oralno zdravje <ul style="list-style-type: none">• razume prehrano kot dejavnik tveganja pri nastanku bolezni	<ul style="list-style-type: none">• oceni koristne učinke hrane v danem načinu prehrane (jedilnik)
Posledice pomankanja hrane, hranil <ul style="list-style-type: none">• se seznaniti z deficitarnimi boleznimi	<ul style="list-style-type: none">• ugotovi pomanjkanja in posledice neustrezne prehrane

<p>Debelost in posledice preobilne prehrane</p> <ul style="list-style-type: none"> • spozna vzroke in posledice debelosti • se seznani s preventivo proti debelosti. • spozna shujševalne in vzdrževalne diete 	<ul style="list-style-type: none"> • oceni stanje prehranjenosti, indeks telesne mase, zna poiskati vzroke za neustrezno prehrano, vključno z motnjami hranjenja in prehrane in
<p>Motnje hranjenja in prehrane</p> <ul style="list-style-type: none"> • se seznani z vzroki in posledicami; preventivo in zdravljenjem motenj hranjenja in prehranjevanja 	<ul style="list-style-type: none"> • svetuje ustrezno prehrano (shujševalno in/ali vzdrževalno dieto)
<p>Značilnosti prehrane bolnika</p> <ul style="list-style-type: none"> • spozna načine in vrste prehrane bolnika 	<ul style="list-style-type: none"> • pri bolniku (preiskovancu) izbere pravilni način prehrane in svetovati vrsto diete
<p>Prehrana pri ustnih in drugih boleznih</p> <ul style="list-style-type: none"> • se seznani z vrsto in načinom prehrane 	<ul style="list-style-type: none"> • predpiše dieto za različne ustne bolezni in antikariogeno prehrano
<p>Ocena stanja prehrane in prehranjenosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • spozna metode za oceno stanja prehrane, anketa prehrane 	<ul style="list-style-type: none"> • sposoben je oceniti stanje prehranjenosti z anketo prehrane in ITM
<p>Planiranje prehrane</p> <ul style="list-style-type: none"> • opiše in pojasni zgradbo jedilnika za zdravega in bolnika 	<ul style="list-style-type: none"> • na osnovi izvidov in ocene planira prehrano
<p>Svetovanje zdrave prehrane</p> <ul style="list-style-type: none"> • se seznani z načeli zdrave prehrane 	<ul style="list-style-type: none"> • svetuje zdravo prehrano

5. OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV IN POSEBNOSTI V IZVEDBI

Število kontaktnih ur: 70
 (30 ur predavanj, 40 ur seminarskih vaj)

Število ur samostojnega dela: 80
 (30 ur študij literature, 50 ur vaj in samostojna priprava na izpit)