



KATALOG ZNANJA

1. IME PREDMETA: PREHRANA IN ZDRAVJE (PRZ)

2. SPLOŠNI CILJI

Splošni cilj predmeta je:

- pridobiti znanja o zdravi, uravnoteženi, funkcionalni in alternativni prehrani,
- promovirati zdrav življenjski slog,
- usposobiti se za sodelovanje pri načrtovanju tehnoloških procesov v proizvodnji živil rastlinskega in živalskega izvira ter pijač,
- poiskati in razumeti strokovne informacije v slovenskem ali tujem jeziku.

3. PREDMETNO-SPECIFIČNE KOMPETENCE

V predmetu si študent poleg generičnih pridobi naslednje kompetence:

- vrednoti skupine živil po prevladujočih hranilnih snoveh in njihovo vlogo v vsakodnevni prehrani,
- načrtuje in opredeli zdravo, uravnoteženo in varovalno prehrano ter jedilnike za različne kategorije in ciljne skupine zdrave populacije,
- organizira nabavo zdravstveno ustreznih živil,
- racionalno nabavlja kakovostna živila skladno s priporočenimi prehranskimi smernicami,
- interno izobražuje delovno skupino s področja prehrane,
- ovrednoti opravljeno delo s pomočjo računalniške opreme in programskih orodij,
- promovira zdrav življenjski slog,
- uvaja in uporablja sodobne trende v prehrani in alternative v prehrani,
- uporablja nova spoznanja na področju prehranskih navad pri svojem delu,
- razume pomen zaščitnih snovi v prehrani ,
- razumno in strokovno utemeljeno vključuje manj znana in nova živila v prehrano.

4. OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
<i>Študent:</i>	<i>Študent:</i>
Sestavine hrane - opiše osnovne sestavine hrane (hranilne snovi, voda, druge sestavine),	- sprejema odločitve glede izbire živil v primeru različnih prehranskih potreb,



<p>- pozna značilnosti hranilnih snovi (beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati, mineralne snovi, vitamini).</p>	<p>- analizira vsebino deklaracije na živilu oziroma njegovo sestavo,</p>
<p>Živila</p> <p>- razlikuje živila po prevladujočih hranilnih snoveh (beljakovinska, maščobna, ogljikohidratna...),</p> <p>- obravnava nekatera pomembnejša živila v vsakodnevni prehrani (žita in žitni izdelki, sadje in zelenjava, mleko, meso, sladkor, pijače).</p>	<p>- spozna živila, prepozna skupine živil in njihove skupne značilnosti ter pomembnost združevanja v skupine,</p> <p>- uvršča živila glede na sestavo v jedilnike,</p> <p>- razume pomen skupin živil za vsakodnevno prehrano,</p> <p>- odgovorno izbira vhodne surovine in materiale,</p> <p>- opredeli se do živil, ki so v prehrani zelo pogosta ali zdrava ali neustrezna,</p>
<p>Prehranska vrednost hrane</p> <p>- razlikuje parametre za vrednotenje prehranske vrednosti živil, jedi, obrokov,</p> <p>- oceni prehransko vrednost živil, prehranskega izdelka, jedi, obroka,</p> <p>- pojasni in razume pojme energijska in hranilna ter biološka vrednost živil, energijska gostota hrane, itd.</p>	<p>- izračuna parametre, ki ovrednotijo prehransko vrednost hrane na različne načine,</p> <p>- uporablja in pretvarja merske enote za energijo,</p> <p>- se usposobi za izračunavanje energijske in hranilne vrednosti živil, jedi, obrokov...,</p>
<p>Fiziologija prehrane</p> <p>- pojasni delovanje prebavnega sistema,</p> <p>- razloži razgradnjo makromolekul hrane v telesu,</p> <p>- pojasni presnovo razgradnih produktov hrane,</p> <p>- razloži pomen prebave in presnove,</p> <p>- razlikuje prebavo in presnovo ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob ter vode in elektrolitov,</p> <p>- utemelji pomen makro- in mikrohranil v prehrani,</p> <p>- utemelji pomen vitaminov v prehrani,</p> <p>- oceni pomen termoregulacije,</p> <p>- oceni pomen uravnavanja energijske bilance organizma,</p> <p>- pojasni pomen encimov in hormonov pri procesu prebave in presnove,</p>	<p>- sodeluje pri reševanju problemov v zvezi s prehrano,</p> <p>- sodeluje pri izdelavi dietnih navodil,</p> <p>- razume dietna navodila in samostojno odloča v nepredvidenih situacijah,</p> <p>- prepozna potrebo po dietni hrani,</p>



<p>- opredeli mejne vrednosti za krvni sladkor, holesterol, trigliceride, železo, krvni tlak, ITM ...</p>	
<p>Ocena stanja prehranjenosti</p> <p>- uporablja različne metode za oceno stanja prehranjenosti, - razloži kazalce za oceno stanja prehranjenosti, - preučuje vzroke za neustrezno prehranjenost.</p>	<p>- izračuna kazalce, ki kažejo na stanje prehranjenosti in jih zna ovrednotiti, - izobražuje sodelavce in druge,</p>
<p>Prehrana različnih skupin zdrave populacije</p> <p>- razlikuje prehranske potrebe različnih skupin zdravega prebivalstva, - utemelji izbiro živil in postopke priprave jedi za različne skupine zdrave populacije, - primerja različne prehranske navade.</p>	<p>- načrtuje prehrano različnih skupin zdrave populacije, - sestavlja varovalne jedilnike za ciljno skupino, - izbira živila in izračunava energijske in hranilne potrebe za posamezne ciljne skupine glede na delo, ki ga opravljajo,</p>
<p>Zdrav življenjski slog in prehranske navade</p> <p>- prepozna novosti na področju prehranskih navad v različnih geografskih in socialnih okoljih, - presodi vpliv procesov globalizacije in lokalizacije na prehrano, - pojasni povezavo med trajnostnim razvojem in prehrano v smislu zdravega življenjskega sloga, - na primerih utemelji nova spoznanja za pripravo varne in uravnotežene prehrane za različne ciljne skupine.</p>	<p>- promovira zdrav življenjski slog, - kritično in s pomočjo pridobljenega znanja uvaja novosti na področju prehranskih navad, - analizira, kritično vrednoti in presodi možnosti uporabe sodobnih trendov in alternativnih vrst prehrane, - kritično in s pomočjo pridobljenega znanja uvaja novosti v celotni prehranski verigi (proizvodnja, transport, prodaja, trgovska mreža, potrošnik), - poučuje in izobražuje zaposlene in druge,</p>
<p>Varovalna prehrana pred civilizacijskimi boleznimi</p> <p>- prepozna najpogostejše civilizacijske bolezni, - razloži dejavnike tveganja za nastanek civilizacijskih bolezni,</p>	<p>- načrtuje varovalne jedilnike z uporabo prehranske piramide, tablic ali računalniškega programa,</p>



<ul style="list-style-type: none">- razloži vplive posameznih živil, jedi in ritma prehrane na nastanek civilizacijskih bolezni,- razloži pojem varovalne prehrane,- kritično primerja varovalno prehrano z »modnimi« dietami.	<ul style="list-style-type: none">- analizira prehrano posameznika ali skupine in jo kritično ovrednoti,
<p>Alternativna prehrana</p> <ul style="list-style-type: none">- opiše najpogostejše načine alternativne prehrane,- kritično ocenjuje različne načine alternativnega prehranjevanja,- primerja alternativno prehrano z varovalno prehrano.	<ul style="list-style-type: none">- vrednoti najpogostejše alternativne oblike prehrane,- po potrebi zna sestavljati individualne jedilnike z vključevanjem izhodišč najbolj pogostih alternativnih vrst prehrane.

5. OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV IN POSEBNOSTI V IZVEDBI

- aktivno individualno in skupinsko delo na predavanjih in vajah,
- opravljene seminarske in laboratorijske vaje,
- študij literature,
- druge oblike samostojnega dela,
- pisni in/ ali ustni izpit ali druge oblike ocenjevanja znanja.

Posebnosti pri izvedbi:

- delo v kemijskem laboratoriju in računalniški učilnici, eksperimentalni delavnici za prehrano.

Študenti se pri vajah delijo v skupine po 15 študentov. Prisotnost laboranta.