

KATALOG ZNANJA

1. IME PREDMETA

PREHRANA IN DIETETIKA

2. SPLOŠNI CILJI PREDMETA

Splošni cilji predmeta so:

- obvladovati komunikacijske veščine na delovnem mestu;
- opravljati svoje delo samostojno in samoiniciativno ter slediti trendom v prehrani in dietetiki;
- uporabljati različna digitalna orodja za iskanje strokovnih informacij in podatkov za načrtovanje in analizo jedilnikov;
- sodelovati s pomočjo digitalnih tehnologij;
- ustvarjati optimalne pogoje za varovanje zdravja;
- vključevati načela trajnostnega razvoja v načrtovanje prehrane.

Specifično strokovno usmerjeni cilji so:

- spremljati razvoj stroke na področju različnih bolezenskih stanj in prehrane;
- načrtovati strokovna interna izobraževanja za zaposlene v kuhinjah;
- analizirati potrebe po uravnoveženi, varovalni prehrani;
- analizirati potrebe po dietni prehrani;
- kritično ovrednotiti različne načine prehranjevanja in jedilnike.

3. PREDMETNO SPECIFIČNE KOMPETENCE PREDMETA

V predmetu si študenti poleg generičnih pridobijo naslednje kompetence:

1. vrednotenje skupin živil ter načrtovanje njihove uporabe v prehrani in dietni prehrani;
2. uvajanje novosti na področju uravnovežene prehrane za različne ciljne skupine zdrave populacije;
3. načrtovanje varovalne prehrane za različne ciljne skupine;
4. načrtovanje prehrane in jedilnikov za različna bolezenska stanja;
5. ovrednotenje vpliva družbenih in psiholoških dejavnikov na prehranjevanje;
6. organiziranje in upravljanje prehranskih obratov za pripravo obrokov.

4. OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
1. Vrednotenje skupin živil ter načrtovanje njihove uporabe v prehrani in dietni prehrani	
<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analizira vrste živil glede na njihovo sestavo in utemelji njihovo uporabo v prehrani; • analizira vrste živil glede na njihovo hranilno in energijsko vrednost; • razloži pomen funkcionalnih sestavin živil in utemelji uporabo funkcionalnih živil; • razloži potrebe in posebnosti posameznih ciljnih skupin. 	<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> • izbere vrsto živila glede na sestavo ter energijsko in hranilno vrednost in jo ustrezno uporabi pri načrtovanju prehrane; • kritično ovrednoti in načrtuje uporabo posameznih vrst živil za različne ciljne skupine; • uporabi različna spletna orodja in računalniške programe za načrtovanje uravnotežene ali dietne prehrane in vrednotenje načrtovanih obrokov (npr. OPKP); • načrtuje uporabo funkcionalnih živil v prehrani; • načrtuje uporabo živil za posebne zdravstvene namene.
2. Uvajanje novosti na področju uravnotežene prehrane za različne ciljne skupine zdrave populacije	
<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> • razloži razlike med smernicami zdravega prehranjevanja za različne ciljne skupine; • razloži razlike med prehranskimi priporočili za različne ciljne skupine; • presodi prehranske in energijske potrebe različnih ciljnih skupin zdrave populacije; • utemelji načrtovanje jedilnika s pomočjo preglednice enakovrednih živil; • analizira različne tehnike in metode za določanje energijske in hranilne vrednosti jedi in obrokov; 	<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analizira prehranjevalne navade posameznika in različnih ciljnih skupin (npr. izdelava vprašalnik ...); • izračuna in analizira energijske in hranilne potrebe za različne ciljne skupine zdrave populacije; • načrtuje in analizira jedilnike za različne ciljne skupine zdrave populacije; • upošteva individualne potrebe posameznika v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja pri načrtovanju jedilnikov in obrokov; • načrtuje jedilnik s pomočjo preglednice enakovrednih živil;

<ul style="list-style-type: none"> • razloži tehnološke postopke priprave obrokov in njihov vpliv na prehransko vrednost jedi; • upošteva prehranska priporočila za načrtovanje funkcionalne in varovalne prehrane; • razišče in analizira različne alternativne načine prehranjevanja. 	<ul style="list-style-type: none"> • presodi in načrtuje optimalne tehnološke postopke obdelave živil za pripravo obrokov; • kritično ovrednoti prehrano in jedilnike za različne ciljne skupine z alternativnim načinom prehranjevanja; • izobrazuje o prehranskih pomanjkljivostih pri različnih alternativnih načinih prehranjevanja.
<p>3. Načrtovanje varovalne prehrane za različne ciljne skupine</p>	
<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> • utemelji pomen varovalne (oziroma uravnotežene) prehrane; • opredeli pomen varovalnega živila in razloži njegove značilnosti; • utemelji posamezne fiziološke procese pri prebavi in presnovi hrane; • razlikuje in utemelji bolezni prebavil in presnove; • razloži motnje funkcij prebavnega trakta; • analizira sestavo varovalnega jedilnika; • razloži zdravstvena tveganja, ki nastanejo zaradi neuravnoteženega načina prehranjevanja. 	<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kritično ocenjuje ponudbo živil na trgu; • prepozna varovalna živila in jih vključuje v varovalno prehrano; • razlikuje med prehranskimi in zdravstvenimi trditvami na živilih; • načrtuje varovalno prehrano za različne ciljne skupine; • spremlja in pregleda aktualno zakonodajo s področja prehrane in varovanja zdravja; • načrtuje in ovrednoti varovalni jedilnik za različne ciljne skupine; • predstavi bolezni, ki nastanejo zaradi neuravnoteženega načina prehranjevanja.
<p>4. Načrtovanje prehrane in jedilnikov za različna bolezenska stanja</p>	
<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> • utemelji posamezna bolezenska stanja (kronične nenalezljive bolezni, bolezni presnove, bolezni prebavnega trakta, alergijske bolezni ...); • utemelji posamezne fiziološke procese pri različnih bolezenskih stanjih; • razlikuje prehranske potrebe različnih ciljnih skupin pri posameznih bolezenskih stanjih; 	<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> • izračuna energijske in hranilne potrebe posameznika pri posameznem ali združenih bolezenskih stanjih; • analizira prehrano različnih ciljnih skupin s posameznim bolezenskim stanjem; • analizira prehrano posameznikov z več združenimi bolezenskimi stanji; • načrtuje in analizira jedilnike v skladu s prehranskimi priporočili in dietnimi

<ul style="list-style-type: none"> • razlikuje prehranske potrebe različnih ciljnih skupin pri več združenih bolezenskih stanjih; • razčleni prehranska priporočila in utemelji dietna navodila za različna bolezenska stanja; • razišče kritične točke v tehnoloških postopkih priprave obrokov za medicinsko predpisane diete; • razlikuje živila glede na prisotnost alergenov; • spremlja najnovejša dognanja stroke na področju prehrane in varovanja zdravja; • razloži pomen in funkcijo enteralne in parenteralne prehrane. 	<p>navodili za posamezna bolezenska stanja;</p> <ul style="list-style-type: none"> • načrtuje in analizira jedilnike za več združenih bolezenskih stanj; • izbira optimalne tehnološke postopke za pripravo obrokov za medicinsko predpisane diete; • predlaga izboljšave jedilnikov in jedi, predpisanih za bolezenska stanja, na podlagi najnovejših dognanj stroke; • načrtuje uporabo živil v dietnih obrokih na osnovi prisotnih alergenov; • po navodilu vključuje v prehrano enteralne pripravke.
<p>5. Ovrednotenje vpliva družbenih in psiholoških dejavnikov na prehranjevanje</p>	
<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kritično presodi različne načine prehranjevanja • utemelji vpliv medijev in potrošništva na način prehranjevanje pri različnih ciljnih skupinah; • kritično ovrednoti vpliv živilske industrije na način prehranjevanja pri različnih ciljnih skupinah; • razčleni različne dejavnike dejavnike, ki vplivajo na izbiro hrane in prehranjevalne navade različnih ciljnih skupin; • analizira povezanost med stresom in prehranjevalnimi navadami; • razlikuje med motnjami hranjenja in motnjami prehranjevanja. 	<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> • načrtuje rešitve za nadomestitev prehranskih pomanjkljivosti pri osebno, etično ali versko pogojenem načinu prehranjevanja; • izdela in analizira rezultate ankete o vplivu medijev in potrošništva na način prehranjevanja pri različnih ciljnih skupinah; • na primerih iz prakse utemelji vpliv socialnih, emocionalnih in psiholoških dejavnikov na izbiro hrane in prehranjevalne navade različnih ciljnih skupin; • načrtuje uravnoteženo, pestro in redno prehrano za preprečevanje stresa pri različnih ciljnih skupinah; • kritično presodi posledice motenj hranjenja na zdravje posameznika.
<p>6. Organiziranje in upravljanje prehranskih obratov za pripravo obrokov</p>	
<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> • razloži pomen organizacije dela zaposlenih v prehranskem obratu pri 	<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> • preverja vhodne surovine/živila na prisotnost alergenov;

<p>pripravi obrokov in medicinsko predpisanih obrokov;</p> <ul style="list-style-type: none">• utemelji pomen ločevanja delovnega okolja za pripravo obrokov in delovnega okolja za pripravo medicinsko predpisanih obrokov;• razloži razlike med organizacijo delovnega okolja za pripravo obrokov in organizacijo delovnega okolja za pripravo medicinsko predpisanih obrokov v različnih prehranskih obratih;• analizira možnosti kontaminacije z alergeni pred, med in po pripravi medicinsko predpisanih obrokov v prehranskem obratu;• cenovno ovrednoti vrednost živil v obrokih in medicinsko predpisanih obrokih;• utemelji potrebe po količini in izobrazbi zaposlenih v prehranskem obratu;• razloži pomen vodenja sistema HACCP v prehranskem obratu s stališča priprave obrokov in medicinsko predpisanih obrokov.	<ul style="list-style-type: none">• pregleda različne ponudnike živil za medicinsko predpisane obroke iz ekonomskega in prehranskega stališča in izbere najugodnejšo ponudbo;• načrtuje in organizira prehranski obrat na ločena delovna okolja za pripravo obrokov in pripravo medicinsko predpisanih obrokov;• načrtuje in organizira ločeno skladiščenje surovin/živil v prehranskem obratu za pripravo obrokov in medicinsko predpisanih obrokov;• preprečuje nastanek kontaminacije z alergeni pred, med in po pripravi medicinsko predpisanih obrokov;• načrtuje potrebe po kadru in izdelava mesečni raspored zaposlenih;• načrtuje in organizira delo zaposlenih v prehranskem obratu pri pripravi obrokov in medicinsko predpisanih obrokov;• načrtuje, vodi in nadzira sistem HACCP pri pripravi obrokov in pri pripravi medicinsko predpisanih obrokov.
--	--

5. OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV IN POSEBNOSTI V IZVEDBI

Število kontaktnih ur: 72 (36 ur predavanj, 12 ur seminarских vaj in 24 ur laboratorijskih vaj).

Število ur samostojnega dela študenta: 78 (študij literature, študij primerov reševanja praktičnih nalog, načrtovanje jedilnikov, načrtovanje prehrane ...).