

## KATALOG ZNANJA

### 1. IME PREDMETA

PREHRANA IN ZDRAVJE

### 2. SPLOŠNI CILJI PREDMETA

Splošni cilji predmeta so:

- poiskati in interpretirati strokovne informacije v slovenskem ali tujem jeziku;
- sporazumevati se z različnimi deležniki v delovnem procesu na strokoven in spoštljiv način;
- poiskati, vrednotiti in upravljati z informacijami, podatki in vsebinami v različnih digitalnih okoljih za doseganje ciljev povezanih z delom;
- varovati zdravje in upoštevati predpise o varnosti in zdravju pri delu;
- upoštevati načela trajnostnega razvoja;
- razviti sposobnosti za samostojno reševanje strokovnih problemov.

Specifično strokovno usmerjeni cilji so:

- zagotavljati kakovost in varnost izdelkov in storitev;
- nadzirati sledljivost ter načrtovati, voditi in analizirati ustrezno dokumentacijo;
- izobraževati in svetovati različnim ciljnim skupinam o zdravi, uravnoteženi, varni, varovalni ter alternativni prehrani;
- kritično vrednotiti trende sodobnega prehranjevanja in svetovati izboljšave;
- spremljati sodobne trende v prehrani;
- uporabljati nova spoznanja na področju prehranjevanja in zdravja pri svojem delu.

### 3. PREDMETNO SPECIFIČNE KOMPETENCE PREDMETA

Pri predmetu si študenti poleg generičnih pridobijo naslednje kompetence:

1. razlikovanje sestavin hrane;
2. vrednotenje skupin živil po različnih kriterijih;
3. razumevanje vloge prehranskih dopolnil za različne ciljne skupine;
4. ocenjevanje prehranske vrednosti hrane;
5. razumevanje fiziologije prehrane;
6. ocenjevanje stanja prehranjenosti;
7. načrtovanje prehrane različnih skupin zdrave populacije;
8. načrtovanje varovalne prehrane pred kroničnimi nenalezljivimi boleznimi (KNB);
9. promoviranje zdravega življenjskega sloga in prehranskih navad,
10. spremljanje in vrednotenje alternativnih načinov prehranjevanja.

## 4. OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
<b>1. Razlikovanje sestavin hrane</b>	
Študent: <ul style="list-style-type: none"> <li>• razloži vlogo osnovnih sestavin hrane (hranilne snovi, voda, druge sestavine);</li> <li>• razlikuje zgradbo posameznih sestavin hrane.</li> </ul>	Študent: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sprejema odločitve glede izbire živil v primeru različnih prehranskih potreb;</li> <li>• presodi primernost živila glede na njegovo sestavo.</li> </ul>
<b>2. Vrednotenje skupin živil po različnih kriterijih</b>	
Študent: <ul style="list-style-type: none"> <li>• razlikuje živila po prevladujočih hranilnih snoveh (beljakovinska, maščobna, ogljikovohidratna ...);</li> <li>• razloži pomembnost vključevanja vseh skupin živil v vsakodnevno prehrano;</li> <li>• razvršča živila po različnih kriterijih;</li> <li>• razloži vlogo funkcionalnih živil.</li> </ul>	Študent: <ul style="list-style-type: none"> <li>• upošteva vlogo in pomen različnih skupin živil za uravnoteženo prehrano;</li> <li>• odgovorno izbira živila in načine uporabe;</li> <li>• utemelji izbiro živil, ki so v prehrani pogosta;</li> <li>• vključuje funkcionalna živila v vsakodnevno prehrano;</li> <li>• ozavešča potrošnike o pomenu funkcionalnih živil.</li> </ul>
<b>3. Razumevanje vloge prehranskih dopolnil za različne ciljne skupine</b>	
Študent: <ul style="list-style-type: none"> <li>• razvršča prehranska dopolnila glede na vlogo pri prebavi in presnovi;</li> <li>• utemelji in presodi vlogo posameznih prehranskih dopolnil za različne ciljne skupine;</li> <li>• razlikuje med prehranskimi dopolnili in zdravili;</li> <li>• razloži pravila označevanja, predstavljanja in oglaševanja prehranskih dopolnil.</li> </ul>	Študent: <ul style="list-style-type: none"> <li>• na osnovi hranilnega in energijskega vrednotenja jedilnikov posameznika ali ciljne skupine s pomočjo digitalnih orodij presodi potrebo po nadomeščanju manjkajoče sestavine s prehranskimi dopolnili;</li> <li>• na osnovi poznavanja sestave živil poišče živila in jedi, ki lahko nadomestijo prehranska dopolnila;</li> <li>• informira potrošnika o pomenu in pravilih označevanja predstavljanja in oglaševanja prehranskih dopolnil.</li> </ul>

<b>4. Ocenjevanje prehranske vrednosti hrane</b>	
<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• razlikuje parametre za vrednotenje prehranske vrednosti živil, jedi, obrokov;</li><li>• oceni prehransko vrednost živil, jedi, obroka;</li><li>• razloži pojme energijska in hranilna ter biološka vrednost živil, energijsko in hranilno gostoto hrane, itd.;</li><li>• analizira značilnosti hranilnih snovi (beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati, mineralne snovi, vitamini, voda).</li></ul>	<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• izračuna vsebnost hranil po različnih metodah;</li><li>• izračuna energijsko vrednost živil;</li><li>• uporablja in pretvarja merske enote pri izračunavanju hranilne in energijske vrednosti živil, vrednoti hranilno in energijsko vrednost živil, jedi, obrokov ipd.</li></ul>
<b>5. Razumevanje fiziologije prehrane</b>	
<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• razčleni prebavni sistem glede na zgradbo in delovanje;</li><li>• pojasni razlike med prebavo in presnovo,</li><li>• razloži razgradnjo makromolekul hrane v telesu;</li><li>• pojasni presnovo razgradnih produktov hrane;</li><li>• razlikuje prebavo in presnovo ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob ter vode in elektrolitov;</li><li>• utemelji pomen prehranskih vlaknin pri prebavi in presnovi;</li><li>• pojasni vpliv prisotnosti posameznih makro- in mikrohranil v presnovnih procesih;</li><li>• oceni pomen termoregulacije;</li><li>• razloži vlogo encimov in hormonov pri procesu prebave in presnove, pojasni pomen dobre prebave za zdravje človeka.</li></ul>	<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• analizira probleme povezane s prehrano,</li><li>• izdeluje in razlaga enostavna dietna navodila;</li><li>• uporablja medicinsko predpisana dietna navodila;</li><li>• izbere nadomestno živilo za določene prehranske potrebe.</li></ul>

<b>6. Ocenjevanje stanja prehranjenosti</b>	
<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oceni energijske in hranilne potrebe posameznika;</li> <li>• oceni pomen uravnavanja energijske bilance organizma,</li> <li>• razloži kazalce za oceno stanja prehranjenosti,</li> <li>• preučuje vzroke za neustrezno prehranjenost.</li> </ul>	<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• izračuna energijske in hranilne potrebe posameznika;</li> <li>• uporablja različne metode za oceno stanja prehranjenosti,</li> <li>• vrednoti energijsko in hranilno bilanco posameznika,</li> <li>• izračuna kazalce, ki kažejo na stanje prehranjenosti in jih zna ovrednotiti.</li> </ul>
<b>7. Načrtovanje prehrane različnih skupin zdrave populacije</b>	
<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• razlikuje prehranske potrebe različnih skupin zdravega prebivalstva;</li> <li>• utemelji pomen vitaminov in mineralov v prehrani</li> <li>• utemelji izbiro živil in postopke priprave jedi za različne skupine zdrave populacije;</li> <li>• primerja in vrednoti različne prehranske navade.</li> </ul>	<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poišče in interpretira prehranska priporočila;</li> <li>• upošteva načela uravnotežene prehrane;</li> <li>• izbira živila glede na hranilno sestavo surovin;</li> <li>• načrtuje prehrano različnih skupin zdrave populacije,</li> <li>• sestavlja varovalne jedilnike za ciljno skupino;</li> <li>• uporablja ustrezne računalniške programe za načrtovanje prehrane in vrednotenje načrtovanih obrokov,</li> <li>• v jedilnike vključuje sezonska, lokalna živila, živila z ugodnejšo sestavo (z manj aditivov in sestavin, ki ne sodijo v živilo) in proizvedena na zdravju in okolju prijaznejši način,</li> <li>• izračunava energijske in hranilne potrebe za posamezne ciljne skupine glede na delo, ki ga opravljajo in življenjski slog.</li> </ul>
<b>8. Promoviranje zdravega življenjskega sloga in prehranskih navad</b>	
<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prepozna novosti na področju prehranskih navad v različnih geografskih in socialnih okoljih;</li> </ul>	<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• promovira zdrav življenjski slog;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• presodi vpliv procesov globalizacije in lokalizacije na prehrano;</li> <li>• pojasni povezavo med trajnostnim razvojem in prehrano v smislu zdravega življenjskega sloga;</li> <li>• na primerih utemelji nova spoznanja za pripravo varne in uravnotežene prehrane za različne ciljne skupine.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kritično in s pomočjo pridobljenega znanja uvaja novosti na področju prehranskih navad;</li> <li>• analizira, kritično vrednoti in presodi možnost vključevanja sodobnih načinov prehranjevanja;</li> <li>• pripravlja izobraževanja za zaposlene in ozaveščanje potrošnika o zdravi prehrani, roku trajnosti posameznih skupin živil in možnostih ponovne uporabe že pripravljenih jedi.</li> </ul>
<p><b>9. Načrtovanje varovalne prehrane pred kroničnimi nenalezljivimi boleznimi (KNB)</b></p>	
<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prepozna najpogostejše KNB;</li> <li>• razloži dejavnike tveganja za nastanek KNB;</li> <li>• razloži pomen varovalne prehrane;</li> <li>• razloži vplive posameznih živil, jedi, postopkov priprave, prisotnosti aditivov in ritma prehrane na nastanek KNB;</li> <li>• opredeli mejne vrednosti za krvni sladkor, holesterol, trigliceride, železo, krvni tlak;</li> <li>• razloži pojem varovalne prehrane;</li> <li>• kritično primerja varovalno prehrano z »modnimi« dietami.</li> </ul>	<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• svetuje glede izbire primernih živil za ciljne skupine (vsebnost hranil, aditivov, soli, sladkorja ...);</li> <li>• svetuje primerne jedilnike za različne ciljne skupine;</li> <li>• načrtuje varovalne jedilnike z uporabo različnih pripomočkov: prehranski krožnik, piramida, tablice ipd.;</li> <li>• uporablja ustrezne računalniške programe za načrtovanje prehrane in vrednotenje načrtovanih obrokov KNB;</li> <li>• analizira prehrano posameznika ali skupine KNB in jo kritično ovrednoti;</li> <li>• izbere ustrezna živila, jedi in postopke priprave hrane za preprečevanje KNB;</li> <li>• načrtuje in pripravi strokovna izobraževanja za zaposlene v kuhinjah, upošteva prehranske in zdravstvene trende.</li> </ul>
<p><b>10. Spremljanje in vrednotenje alternativnih načinov prehranjevanja</b></p>	
<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poišče najnovejše in najpogostejše načine alternativne prehrane;</li> </ul>	<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spremlja in vrednoti najpogostejše alternativne oblike prehrane;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>• primerja načine alternativnega prehranjevanja z varovalno prehrano;</li><li>• kritično ovrednoti različne načine alternativnega prehranjevanja.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ozavešča potrošnike o prednostih in slabostih alternativne prehrane;</li><li>• svetuje ustreznejše načine alternativne prehrane;</li><li>• sestavlja individualne jedilnike z vključevanjem izhodišč najbolj pogostih alternativnih vrst prehrane;</li><li>• kritično vrednoti trende sodobnega prehranjevanja in svetuje izboljšave.</li></ul>
---	---

## **5. OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV IN POSEBNOSTI V IZVEDBI**

Število kontaktnih ur: 60 (42 predavanj, 6 seminarskih vaj, 12 laboratorijskih vaj).

Število ur samostojnega dela študenta: 110 (študij literature, študij primerov reševanja praktičnih nalog, načrtovanje jedilnikov za različne ciljne skupine).