



KATALOG ZNANJA

1. IME PREDMETA: PREHRANA IN DIETETIKA (PRD)

2. SPLOŠNI CILJI

Splošni cilj predmeta je:

- usvojiti gastronomska in kulinarična načela ter kulturo prehranjevanja,
- usposobiti se za načrtovanje in vodenje tehnoloških postopkov v veliki kuhinji,
- usposobiti se za sodelovanje pri načrtovanju tehnoloških procesov v proizvodnji živil rastlinskega in živalskega izvira ter pijač,
- načrtovati, organizirati in nadzorovati higieno v podjetju,
- skrbeti za proizvodnjo varnega živila.

3. PREDMETNO-SPECIFIČNE KOMPETENCE

V predmetu si študent poleg generičnih pridobi naslednje kompetence:

- načrtuje in sestavi jedilnike, ki ščitijo pred civilizacijskimi boleznimi,
- prepozna potrebe po dietni prehrani,
- racionalno izbira kakovostna živila,
- nadzoruje delovno skupino pri pripravi in ponudbi jedi,
- interno poučuje delovno skupino o primernih tehnoloških postopkih,
- načrtuje prehrano in sestavi jedilnike glede na ciljno skupino ali dietna priporočila,
- načrtuje prehrano in sestavi jedilnike glede na individualne zahteve,
- izbere primerne postopke kulinarične obdelave, embaliranja in skladiščenja živil,
- cenovno ovrednoti vrednost živil v jedilnikih,
- prepozna, našteje in opredeli različne psihološke dejavnike, ki vplivajo na navade prehranjevanja,
- oblikuje svoj odnos do prehrane,
- presodi prehranjevanje kot vrednoto.

4. OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
<i>Študent:</i>	<i>Študent:</i>
A) Dietna prehrana in planiranje prehrane	
Dietna prehrana	
- razume vpliv prehrane na civilizacijske bolezni,	- načrtuje varovalne jedilnike, ki preprečujejo ali omilijo civilizacijske bolezni, pri čemer



<ul style="list-style-type: none"> - povezuje znanje o fiziologiji prehrane s potrebo po dietni prehrani, - pozna temeljna strokovna priporočila pri hujšanju, - razlikuje in podrobno razloži bolezni presnove, - spozna prehrano pri diabetesu, - razloži motnje funkcij prebavnega trakta ter spozna prehrano pri teh boleznih, - razlikuje prehranska priporočila pri različnih bolezenskih stanjih, - spozna vrste dietnih živil in pripravljenih jedi. 	<p>upošteva razlike v prehranskih navadah,</p> <ul style="list-style-type: none"> - kritično ocenjuje jedilnike in delovne postopke ter jih izboljšuje v smeri preprečevanja civilizacijskih bolezni, - na osnovi priporočil piše navodila za pripravo jedi v primeru prebavnih in presnovnih bolezni, - kritično ocenjuje ponudbo dietnih živil na trgu ter se do ponudbe strokovno opredeljuje, - sodeluje pri pripravi dietnih navodil,
<p>Planiranje živil</p> <ul style="list-style-type: none"> - razlikuje vrste živil glede na njihovo sestavo, - ocenjuje sestavo živil in sklepa na njihovo uporabo pri posameznih zdravih in obolenih skupinah ljudi, - razume pomen uporabe funkcionalnih živil, - razume pomen uporabe živil za posebne prehranske potrebe. 	<ul style="list-style-type: none"> - odgovorno izbira vhodne surovine in materiale, - analizira vsebino deklaracije na živilu oziroma njegovo sestavo, - analizira potrebe po živilih,
<p>Planiranje prehrane za zdravo populacijo</p> <ul style="list-style-type: none"> - podrobno opiše prehranska priporočila za različne skupine zdrave populacije (otroci, mladostniki, aktivni odrasli, nosečnice, ...), - razloži sestavljanje jedilnika s pomočjo tabele za zamenjavo enakovrednih živil, - uporablja različne tehnike in metode za določanje energijske in biološke vrednosti jedi in obrokov, - razloži tehnološke postopke priprave jedi, - kombinira znanje prehrane in zdravja ter tehnologije in organizacije prehranskih obratov, - kombinira živila in jedi v skladu z zdravstvenimi navodili in kulinarično sprejemljivostjo. 	<ul style="list-style-type: none"> - načrtuje in sestavlja jedilnike za posameznika in skupino (varovalne, alternativne, za različne fiziološke potrebe), - upošteva individualne potrebe in zahteve posameznika, - izračuna energijsko in biološko vrednost jedi, obrokov, jedilnikov, - izbira primerne postopke kulinarične obdelave, embaliranja in skladiščenja živil, - samostojno in samoiniciativno opravlja svoje delo, - sledi novim trendom v prehrani,
<p>Planiranje prehrane za obolelo populacijo</p> <ul style="list-style-type: none"> - podrobno opiše prehranska priporočila za različne diete (civilizacijske bolezni, bolezni 	<ul style="list-style-type: none"> - načrtuje prehrano in sestavlja jedilnike za obolelo populacijo,



<p>presnove, bolezni prebavnega trakta, alergijske bolezni, ...),</p> <ul style="list-style-type: none">- razume fiziološke spremembe v telesu, ki privedejo do posebnega režima Prehranjevanja,- razloži tehnološke postopke dietne priprave jedi,- razloži pomen in funkcijo enteralne prehrane.	<ul style="list-style-type: none">- izbira primerne dietne postopke kulinarične obdelave živil,- po navodilu vključuje v prehrano enteralne pripravke,
<p>Ekonomika pri delu</p> <ul style="list-style-type: none">- analizira potrebe po količini in izobrazbi zaposlenih v prehranskem obratu,- cenovno ovrednoti vrednost živil v jedilnikih,- uporablja računalniško opremo in programska orodja pri načrtovanju kadra in vrednotenju prehrane.	<ul style="list-style-type: none">- načrtuje potrebe po kadru in izdelajo mesečni raspored zaposlenih,- upošteva prehranske in ekonomske kriterije pri izbiri živil,
<p>B) Psihologija prehrane</p>	
<p>Vpliv psiholoških dejavnikov na prehranjevanje</p> <ul style="list-style-type: none">- razloži psihološke dejavnike, ki vplivajo na izbiro hrane in prehranjevalne navade,- presodi pomen zaznav na dojetje hrane- opiše emocionalni in socialni aspekt prehranjevanja	<ul style="list-style-type: none">- upošteva zakonitosti zaznavanja pri pripravi hrane in okolja,- ovrednoti in upošteva vključenost vseh čutil pri prehranjevanju,- na primerih utemelji vpliv čustvenih in socialnih dejavnikov na način prehranjevanja,
<p>Oblikovanje svojega odnosa do prehrane</p> <ul style="list-style-type: none">- opredeli univerzalne in sodobne prehranjevalne navade,- utemelji človekovo prehranjevanje z vidika različnih življenjskih obdobjih,- presoja stališča in prepričanja o prehrani in zdravju,- presodi način prehranjevanja glede na vrednote.	<ul style="list-style-type: none">- izdela anketni vprašalnik o prehranjevalnih navadah,- izdela grafični prikaz prehranjevalnih navad po različnih kriterijih,- izdela primerjavo med klasičnimi in alternativnimi načini prehranjevanja,- načrtuje način prehranjevanja v različnih življenjskih obdobjih,- analizira in prepozna napačna stališča glede izbire hrane,- izgradi ustrezen odnos do prehranjevanja,



Vpliv družbenih dejavnikov na prehranjevanje - prepozna vpliv medijev na prehranjevanje, - utemelji vpliv živilske industrije na način prehranjevanja, - pojasni vpliv potrošništva na način prehranjevanja.	- izdela anketo o vplivu potrošništva na način prehranjevanja, - analizira vpliv medijev na izbiro hrane in način prehranjevanja,
Prehranjevanje in zdravje - analizira povezanost med stresom in stilom prehranjevanja, - opiše motnje v načinu prehranjevanja, - utemelji priporočila ustreznega prehranjevanja.	- analizira vpliv stresa na način prehranjevanja študentov, - širi principe ustreznega prehranjevanja.

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:

- vaje v kemijskem laboratoriju in računalniški učilnici, eksperimentalni kuhinji. Računalniški programi za planiranje prehrane.
- delitev v skupine – pri laboratorijskih vajah do 15 študentov v skupini. Prisotnost laboranta.