



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



<ul style="list-style-type: none"> <li>- pozna značilnosti hranilnih snovi (beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati, mineralne snovi, vitamini).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- analizira vsebino deklaracije na živilu oziroma njegovo sestavo,</li> </ul>
<p><b>Živila</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- razlikuje živila po prevladujočih hranilnih snoveh (beljakovinska, maščobna, ogljikohidratna...),</li> <li>- obravnava nekatera pomembnejša živila v vsakodnevni prehrani (žita in žitni izdelki, sadje in zelenjava, mleko, meso, sladkor, pijače).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spozna živila, prepozna skupine živil in njihove skupne značilnosti ter pomembnost združevanja v skupine,</li> <li>- uvršča živila glede na sestavo v jedilnike,</li> <li>- razume pomen skupin živil za vsakodnevno prehrano,</li> <li>- odgovorno izbira vhodne surovine in materiale,</li> <li>- opredeli se do živil, ki so v prehrani zelo pogosta ali zdrava ali neustrezna,</li> </ul>
<p><b>Prehranska vrednost hrane</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- razlikuje parametre za vrednotenje prehranske vrednosti živil, jedi, obrokov,</li> <li>- oceni prehransko vrednost živil, prehranskega izdelka, jedi, obroka,</li> <li>- pojasni in razume pojme energijska in hranilna ter biološka vrednost živil, energijska gostota hrane, itd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- izračuna parametre, ki ovrednotijo prehransko vrednost hrane na različne načine,</li> <li>- uporablja in pretvarja merske enote za energijo,</li> <li>- se usposobi za izračunavanje energijske in hranilne vrednosti živil, jedi, obrokov...,</li> </ul>
<p><b>Fiziologija prehrane</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pojasni delovanje prebavnega sistema,</li> <li>- razloži razgradnjo makromolekul hrane v telesu,</li> <li>- pojasni presnovo razgradnih produktov hrane,</li> <li>- razloži pomen prebave in presnove,</li> <li>- razlikuje prebavo in presnovo ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob ter vode in elektrolitov,</li> <li>- utemelji pomen makro- in mikrohranil v prehrani,</li> <li>- utemelji pomen vitaminov v prehrani,</li> <li>- oceni pomen termoregulacije,</li> <li>- oceni pomen uravnavanja energijske bilance organizma,</li> <li>- pojasni pomen encimov in hormonov pri procesu prebave in presnove,</li> <li>- opredeli mejne vrednosti za krvni sladkor,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sodeluje pri reševanju problemov v zvezi s prehrano,</li> <li>- sodeluje pri izdelavi dietnih navodil,</li> <li>- razume dietna navodila in samostojno odloča v nepredvidenih situacijah,</li> <li>- prepozna potrebo po dietni hrani,</li> </ul>



holesterol, trigliceride, železo, krvni tlak, ITM ...	
<b>Ocena stanja prehranjenosti</b>  - uporablja različne metode za oceno stanja prehranjenosti, - razloži kazalce za oceno stanja prehranjenosti, - preučuje vzroke za neustrezno prehranjenost.	  - izračuna kazalce, ki kažejo na stanje prehranjenosti in jih zna ovrednotiti, - izobrazuje sodelavce in druge,
<b>Prehrana različnih skupin zdrave populacije</b>  - razlikuje prehranske potrebe različnih skupin zdravega prebivalstva, - utemelji izbiro živil in postopke priprave jedi za različne skupine zdrave populacije, - primerja različne prehranske navade.	  - 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,
<b>Zdrav življenjski slog in prehranske navade</b>  - 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.	  - 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 izobrazuje zaposlene in druge,
<b>Varovalna prehrana pred civilizacijskimi boleznimi</b>  - prepozna najpogostejše civilizacijske bolezni, - razloži dejavnike tveganja za nastanek civilizacijskih bolezni, - razloži vplive posameznih živil, jedi in	  - načrtuje varovalne jedilnike z uporabo prehranske piramide, tablic ali računalniškega programa, - analizira prehrano posameznika ali skupine in jo kritično ovrednoti,



ritma prehrane na nastanek civilizacijskih bolezni, - razloži pojem varovalne prehrane, - kritično primerja varovalno prehrano z »modnimi« dietami.	
<b>Alternativna prehrana</b>  - opiše najpogostejše načine alternativne prehrane, - kritično ocenjuje različne načine alternativnega prehranjevanja, - primerja alternativno prehrano z varovalno prehrano.	  - 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.