



## Предметна програма

# ТТФ-ПБ 302, Здрава храна и исхрана

Студиска програма	Прехранбена технологија и биотехнологија
Ниво	Додипломски академски студии (прв циклус на академски студии)
Академска година	3 година
Семестар	Зимски семестар
ЕКТС кредити	6 кредити
Наставник	Насловен доц.д-р Марија Менкиноска
Јазик	Македонски
Цел	Запознавање со основните принципи и методи за проценка и планирање на здравата исхрана, нејзиното влијание во унапредување на здравјето и превенција на хроничните болести кај населението.
Содржина	<p>Нутриционизам: дефиниција, задачи и принципи на рационалната исхрана. Популациони глобални нутритивни цели. Енергетска рамнотежа, пресметување на енергетските потреби.</p> <p>Состав на човечкото тело, методологија и проценка на антропометриските варијабли индекси. Консумирање храна, контролни механизми и физиолошки функции. Јаглехидрати. Растителни влакна. Масти и масла. Протеини и аминокиселини. Супституенти на макронутриентите. Вода. Витамини растворливи во маснотии. Витамини растворливи во вода. Калциум и фосфор. Натриум и калиум. Магмезиум и др. значајни макроелементи. Елементи во трагови. Функционална храна. Органска храна. Етикетање на прехранбените производи (food labeling; health claims).</p> <p>Препораки за балансирана исхрана и планирање: Национални, Меѓународни и СИНДИ препораки на Светската здравствена организација. Исхрана во превенција на најчестите хронични незаразни болести. Алтернативни начини на исхрана. Нутритивни бази на податоци: национални и европски.</p>
Материјал за учење	Поставено на moodle.

## План за реализација на наставата

Бр.П	Предавања	Вежби
1	1.Нутриционизам: дефиниција, задачи и принципи на рационалната исхрана.	Вежба 1. /
2	1.Популациони глобални нутритивни цели. Енергетска рамнотежа, енергетските потреби.	Вежба 2. Пресметување ма енергетска рамнотежа и енергетските потреби.
3	1.Состав на човечкото тело, методологија и проценка на антропометриските варијабли и ндекси.	Вежба 3. Методи за определување на состав на тело
4	1. Консумирање храна, контролни механизми и физиолошки функции.	Вежба 4. Одредување на вкупните енергетски потреби
5	1. Јаглехидрати. Растителни влакна. Масти и масла. 2.Протеини и аминокиселини. Супституенти на макронутриентите.	Вежба 5. Одредување на базелен метаболизам
6	1. Вода. Витамини растворливи во маснотии. Витамини растворливи во вода.	Вежба 6. Индекс на телесна маса (BMI). Дефинирање на нутритивен статус.
7	1. Калциум и фосфор. Натриум и калиум. Магмезиум и др. значајни макроелементи. Елементи во трагови.	Вежба 7. Запознавање со принципите за промовирање на калориска рамнотежа и одржување на здрава телесна тежина
8	1. Функционална храна. Органска храна. Етикетање на прехранбените производи (food labeling; health claims).	Вежба 8. Улогата на додатоките во исхраната и збогатувањето на храната
9	1. Препораки за балансирана исхрана и планирање: Национални, Меѓународни и СИНДИ препораки на Светската здравствена организација.	Вежба 9. Планирање и составување на дневен оброк
10	1. Исхрана во превенција на најчестите хронични незаразни болести.	Вежба 10. Препораки за исхрана на најчестите хронични незаразни заболувања – кардиоваскуларни, бубрежни заболувања и дијабетес во Р. Македонија
11	1. Алтернативни начини на исхрана.	Вежба 11. Различни начини на исхрана и нивно влијание врз здравјето
12	1. Нутритивни бази на податоци: национални и европски.	Вежба 12. /