

Tantárgy neve: Táplálkozástudományi ismeretek	Kreditértéke: 3
A tantárgy besorolása: szabadon választható	
A tantárgy elméleti vagy gyakorlati jellegének mértéke, „képzési karaktere”: 100/0% (kredit%)	
A tanóra típusa és óraszám: 28 óra előadás az adott félévben. Az adott ismeret átadásában alkalmazandó további (sajátos) módok, jellemzők: -	
A számonkérés módja: kollokvium. Az ismeretellenőrzésben alkalmazandó további (sajátos) módok: -	
A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): 6. félév	
Előtanulmányi feltételek: -	
Tantárgy-leírás:	
Tantárgy oktatásának általános célja: A tárgy keretében ismertetjük a táplálékainkkal felvett tápanyagok sorsát a szervezetünkben. Tárgyaljuk a tápanyagok és rostok ajánlott mennyiségei mellett azok minőségére vonatkozó elvárásokat is. A tematika részét képezi a konyhatechnika hatásának bemutatása ételünk tápanyagtartalmára. Az előadásokon megismerkedhetnek a hallgatók néhány anyagcsere-betegséggel és annak diétájával. A tárgy célja olyan korszerű ismeretek átadása a hallgatók számára, melynek segítségével képesekké válnak a megfelelő élelmi nyersanyagok és konyhatechnikák kiválasztására speciális ételek előállításakor is. 1. hét. A táplálkozási alapfogalmak. A konyhai alapműveletek. Az élelmi nyersanyagok kémiai összetétele. 2. hét. A szervezet energiaforgalma és energiaszükséglete. Ajánlások. 3. hét. Az aminosavak és fehérjék. Mennyiség és minőség kérdése. 4. hét. Szénhidrátok és élelmi rostok. Ajánlások mennyiségre és minőségre. Cukorpótló anyagok és problematikájuk. 5. hét. Lipidek. Esszenciális zsírsavak. Ajánlott beviteli mennyiségük. Források. 6. hét. Vitaminok, vitaminforrások. Vitaminok érzékenysége környezeti hatásokra. Ásványi anyagok és biológiai szerepük. Beviteli - ajánlások és - források. 7. hét. Az emésztés. Az emésztőcsatorna részei és a bennük lejátszódó folyamatok. A máj funkciói. 8. hét. Koleszterin és problematikája. 9. hét. A köszvény és diétája. Ketogén diéta. (Kapcsolata az epilepszia kezelésével.) 10. hét. Vércukorszint szabályozás. Glikémiás index. Cukorbetegség. 11. hét. Laktóz intolerancia és diétája. 12. hét. Lisztérzékenység és diétája. 13. Vegán étrend. Vércukorszint-vashiány. 14. Divat diéták hatása a szervezetünkre.	
A 2-5 legfontosabb <i>kötelező</i> , illetve <i>ajánlott irodalom</i> (jegyzet, tankönyv) felsorolása bibliográfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, (esetleg oldalak), ISBN)	
1. RIGÓ JÁNOS: 2002. Dietetika. Bp. Medicina Kiadó, 328 p. ISBN:963-242-705-X 2. HELLNUT LÜTZNER, CLAUS LEITZMANN, HARTMUTH HEINE, VOLKER SCHMIEDEL, Táplálkozástudományi kézikönyv a természetgyógyászatban, Budapest, White Golden Book Kft, 2001, -ISBN 963 947 602 1 3. RODLER IMRE, Új tápanyagtáblázat, Budapest, Medicina Kiadó, 2005, -ISBN 978 963 226 009 9	
Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek a felsorolása, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul	
a) tudása: Ismeri az élelmiszeripar fő termékeit, azok alapanyagait, gyártási technológiáit, az élelmiszerek minőségét és biztonságát alapvetően meghatározó tényezőket az egészségtudatos táplálkozás vonatkozásában b) képességei: Képes a hatékony önképzésre, saját önálló tanulásának megtervezésére és megszervezésére, az ehhez szükséges források felkutatására. c) attitűdje: Elkötelezett az élelmiszer-minőség, -biztonság, valamint az egyén és a társadalom egészségét	

támogató, környezetbarát megoldások iránt.
Tantárgy felelőse (név, beosztás, tud. fokozat): Kincses Sándorné dr. egyetemi adjunktus
Tantárgy oktatásába bevont oktató(k) , ha van(nak) (név, beosztás, tud. fokozat):
Évközi ellenőrzés módja (pl. 1 db évközi zárthelyi dolgozat):
Számonkérés módszereinek részletei (pl. szóbeli, írásbeli, szóbeli és írásbeli, gyakorlati jegy, megajánlott jegy, stb.):
kollokvium (szóbeli)
Az aláírás megszerzésének feltételei (pl. jegyzőkönyv, tanulmány, tervezési feladat dokumentációja, stb.):
Vizsgakérdések, tételsor:
1. A táplálkozásban tárgy. A legfontosabb alapfogalmak: táplálék, élelmi anyag, ételek, élelmiszerek. 2. A legfontosabb tápanyagaink. A táplálkozás szerepe. 3. A limitáló aminosavak. 4. Szénhidrátok csoportosítása, szervezetünkre gyakorolt hatásuk. 5. Az izom energiaellátása 6. A fehérjék minősítése. A komplettálás lehetőségei. 7. Zsírok szerepe életünkben. 8. Koleszterin problematika 9. Élelmiszer és szerepük a táplálkozásban. 10. A vércukorszint szabályozás. Glikémiás index 11. Esszenciális zsírsavak: ALA, DHA, EPA. 12. Vitaminok és hatásuk a szervezetünkre. 13. Problémák a fehérjetáplálkozásban. 14. Az emésztés. 15. A máj szerepe az emésztésben. 16. Vegán étrend 17. A kóros és diétája. Ketogén diéta. 18. Lisztérzékenység és diétája 19. A szervezet energiaforgalma és energiaszükséglete. Ajánlások. 20. Az emberi szervezet túlélési technikája, Jo-Jo effektus 21. Cukorbetegség és diétája 22. Laktózérzékenység és diétája 23. Méregtelenítés 24. Divat diéták: Paleolit, Dukan, Atkins

