

Tantárgy neve: Egészséges táplálékok. (A tárolás, feldolgozás, konyhatechnikák hatása az ételek minőségére)	Kreditértéke: 3
A tantárgy besorolása: választható	
A tantárgy elméleti vagy gyakorlati jellegének mértéke, „képzési karaktere”: 100-0% (kredit%)	
A tanóra típusa és óraszám a: 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): 2. félév	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): -	
Tantárgy-leírás: az elsajátítandó ismeretanyag tömör, ugyanakkor informáló leírása	
Tantárgy oktatásának általános célja: A tárgy keretében ismertetjük a táplálékainkkal felvett tápanyagok sorsát a szervezetünkben. Tárgyaljuk a tápanyagok és rostok ajánlott mennyiségei mellett a minőség kérdését is. A tematika részét képezi a konyhatechnika hatásának bemutatása ételeink tápanyagtartalmára. 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 alapl műveletek. Az élelmi nyersanyagok kémiai összetétele. 2. hét. A szervezet energiaforgalma és energiaszüksége. Ajánlások. 3. hét. Az aminosavak és fehérjék. Mennyiség és minőség kérdése. 4. hét. A fehérjék és aminosavak változása az élelmi nyersanyagok feldolgozása, tárolása során. 5. hét. Szénhidrátok és élelmi rostok. Ajánlások mennyiségre és minőségre. Cukorpótló anyagok és problematikájuk. 6. hét. A szénhidrátok változása az élelmi nyersanyagok feldolgozása, tárolása során. 7. hét. Lipidek. Esszenciális zsírsavak. Ajánlott beviteli mennyiségük. Forrásuk. 8. hét. Lipidek változása az élelmi nyersanyagok feldolgozása, tárolása során. 9. hét. Vitaminok, vitaminforrások. Vitaminok érzékenysége környezeti hatásokra. Beviteli ajánlások és -források. 10. hét. Ásványi anyagok és biológiai szerepük. Beviteli - ajánlások és - források. Konyhatechnika hatása ételeink ásványianyag-tartalmára 11. hét. Az E- számokról. 12. hét. Táplálkozási piramisok. 13. hét. Tápanyagsűrűség. 14. Vegán étrend. 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 - Részletekbe menően ismeri a teljes élelmiszerlánc általános és specifikus jellemzőit, összefüggéseit, határait, valamint az élelmiszerlánc-biztonság és -minőség kapcsolódását a rokon szakterületekhez. - Ismeri az élelmiszerlánc-biztonságot és az élelmiszer minőséget, valamint az emberi egészséget veszélyeztető tényezőket a teljes élelmiszerlánc folyamatában. b) képességei - Tervező-fejlesztő mérnöki, kutatói szemlélettel végzi az élelmiszerbiztonság és -minőség szakterület ismeretrendszerét alkotó különböző elképzelések részletes analízisét. - Interdiszciplináris megközelítéssel azonosít speciális, az élelmiszer-biztonság és -minőség területén fennálló problémákat, a tudomány eszköztárával képes feltárni és megfogalmazni az azok megoldásához szükséges részletes elméleti és gyakorlati hátteret. c) attitűdje - Elkötelezett a szakmája iránt, ismeri és vállalja annak alapvető értékeit és normáit, törekszik azok kritikai értelmezésére és fejlesztésére, a problémák szakmai alapokon történő megoldására. - Felismeri az élelmiszerbiztonság és -minőség területén megjelenő értékeket, fogékony a hatékony megoldást jelentő módszerek és eszközök alkalmazására. d) autonómiaja és felelőssége - Felelősséget érez a közreműködésével előállított élelmiszerek minőségéért és biztonságáért. - Döntési helyzetekben is felelősséget vállal azok környezeti, egészségvédelmi, minőségügyi, fogyasztóvédelmi hatásaiért.
Tantárgy felelőse (név, beosztás, tud. fokozat): Kincses Sándorné Dr. egyetemi adjunktus PhD
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. Liebig-törvénye. Fehérjék sorsa a szervezetünkben. 4. Szénhidrátok csoportosítása, szervezetünkre gyakorolt hatásuk. 5. Az izom energiaellátása 6. A fehérjék minősítése. A komplettálás lehetőségei. 7. Zsírok szerepe életünkben. Esszenciális zsírsavak: ALA, DHA, EPA. 8. Ásványi anyagok biológiai szerepe. Konyhatechnika hatása az ásványi anyagok mennyiségére. 9. Koleszterin problematika 10. Élelmirostok és szerepük a táplálkozásban. 11. A vércukorszint szabályozás. Glikémiás index. Konyhatechnika hatása a glikémiás indexre. 12. Vitaminok és hatásuk a szervezetünkre. 13. Problémák a fehérjetáplálkozásban. 14. Az emésztés. 15. A máj szerepe az emésztésben. 16. Vegán étrend 17. A köszvény és diétája. Ketogén diéta. 18. Lisztérzékenység és diétája

19. A szervezet energiaforgalma és energiaszüksége. Ajánlások. Az emberi szervezet túlélési technikája, (Jo-Jo effektus)
20. Cukorbetegség és diétája
21. Laktózérzékenység és diétája
22. Táplálkozási piramisok. Tápanyagsűrűség.
23. Divat diéták: Paleolit, Dukan, Atkins