

Kolegij: Mediteranski, vegetarijanski i ostali obrasci prehrane

Voditelj: Izv. prof. dr. sc. Sanja Klobučar, dr. med.

Studij: Sveučilišni diplomski studij Klinički nutricionizam

Godina studija: 1. godina

Akademска година: 2023./2024.

IZVEDBENI NASTAVNI PLAN

Podaci o kolegiju (kratak opis kolegija, opće upute, gdje se i u kojem obliku organizira nastava, potreban pribor, upute o pohadanju i pripremi za nastavu, obvezne studenata i sl.):

Kolegij **Mediteranski, vegetarijanski i ostali obrasci prehrane** je izborni kolegij na prvoj godini Diplomskog studija Klinički nutricionizam te se sastoji od 15 sati predavanja i 10 sati seminara, ukupno 25 sati (2.5 ECTS). Kolegij se izvodi u prostorijama Fakulteta zdravstvenih studija.

Cilj kolegija je upoznati studente s temeljnim načelima mediteranske, vegetarijanske i ostalih obrazaca prehrane. Iznijeti znanstvene dokaze o pozitivnim učincima mediteranske prehrane na zdravlje, posebice njezin značaj u prevenciji debljine, šećerne bolesti tip 2, kardiovaskularnih i zločudnih bolesti. Prosuđivanje pojedinih obrazaca prehrane s ciljem prepoznavanja i isticanja pozitivnih značajki, razumijevanja njihove kulturološke uvjetovanosti te kritički osrt s medicinskog aspekta.

Izvođenje nastave: Nastava se izvodi u obliku predavanja i seminara. Predviđeno vrijeme trajanja nastave je tijekom ljetnog semestra. Na kraju nastave stečeno znanje se provjerava pismenim test-kolokvijem, a završni ispit je usmeni, tako da ove dvije komponente formiraju konačnu ocjenu.

Popis obvezne ispitne literature:

1. Greta Krešić. Trendovi u prehrani, Fakultet za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu, Opatija, 2012.

Popis dopunske literature:

1. Eric Zacharias. The Mediterranean Diet: A Clinician's Guide for Patient Care, Springer, New York, 2012.
2. Antonia-Leda Matalas, Antonis Zampelas, Vassilis Stavrinos, The Mediterranean Diet: Constituents and Health Promotion, CRC Press, Florida, 2001.
3. Reed Mangels, Virginia Messina, Mark Messina. The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets, 3rd edition, Jones & Bartlett Learning, Burlington, 2011.
4. Carl Ferré. Essential Guide to Macrobiotics, 2nd edition, George Ohsawa Macrobiotic Foundation, California, 2011.
5. Michio Kushi. The Macrobiotic Way: The Complete Macrobiotic Lifestyle Book, 3rd edition, Penguin Group, New York, 2004.
6. Paul Insel, Don Ross, Kimberley McMahon, Melissa Bernstein. Discovering Nutrition, 4th edition, Jones & Bartlett Learning, Burlington, 2011.
7. Donatella Verbanac. O prehrani: što, kada i zašto jesti, Školska knjiga, Zagreb, 2002.

Nastavni plan:

Popis predavanja (s naslovima i pojašnjenjem):**P1. Definicija i značajke mediteranske prehrane***Ishodi učenja:*

- upoznati studente s definicijom i temeljnim značajkama mediteranske prehrane

P2. Mediteranska prehrana kroz povijest*Ishodi učenja:*

- upoznati studente s povjesnim razvojem koncepta mediteranske prehrane

P3. Vino i zdravlje*Ishodi učenja:*

- upoznati studente s kemijskim sastavom, načinom proizvodnje i pozitivnim učincima umjerene konzumacije crnog vina na zdravlje

P4. Piramida mediteranske prehrane*Ishodi učenja:*

- objasniti piramidu mediteranske prehrane i navesti nutritivne značajke najzastupljenijih namirnica u mediteranskoj prehrani

P5. Regionalne varijante mediteranske dijete*Ishodi učenja:*

- upoznati studente s glavnim značajkama pojedinih regionalnih varijanti mediteranske prehrane

P6. Utjecaj mediteranske prehrane na zdravlje*Ishodi učenja:*

- razumijeti ulogu mediteranske prehrane u očuvanju zdravlja te liječenju i prevenciji kardiovaskularnih bolesti, šećerne bolesti tip 2 te zloćudnih bolesti

P7. Mediteranska prehrana i metabolički sindrom*Ishodi učenja:*

- razumijeti pozitivne učinke mediteranske prehrane i određenih namirnica zastupljenih u mediteranskoj prehrani na pojedine komponente metaboličkog sindroma

P8. Biokemijski aspekti mediteranske prehrane*Ishodi učenja:*

- razumijeti biokemijsku podlogu pozitivnih učinaka mediteranske prehrane na zdravlje

P9. Maslinovo ulje kao okosnica mediteranske prehrane*Ishodi učenja:*

- upoznati studente s kemijskim sastavom, načinom proizvodnje i učincima maslinovog ulja na zdravlje

P10. Definicija, povijesni razvoj i značajke makrobiotike*Ishodi učenja:*

- upoznati studente s definicijom, povijesnim razvojem i značajkama makrobiotike

P11. Makrobiotika i zdravlje*Ishodi učenja:*

- razumijeti učinke makrobiotike na zdravlje

P12. Definicija, povijesni razvoj i značajke vegetarijanske prehrane*Ishodi učenja:*

- upoznati studente s definicijom, povijesnim razvojem i značajkama vegetarijanske prehrane

P13. Hranjive tvari od posebne važnosti u vegetarijanskoj prehrani*Ishodi učenja:*

- navesti hranjive tvari od posebne važnosti u vegetarijanskoj prehrani

P14. Vegetarijanska prehrana i zdravlje*Ishodi učenja:*

- razumijeti pozitivne učinke vegetarijanske prehrane na zdravlje, ali i moguće rizike te načine minimiziranja istih

P15. Sirovojedstvo*Ishodi učenja:*

- upoznati studente s osnovnim značajkama sirovojedstva i učincima na zdravlje

Popis seminara s pojašnjenjem:**S1. Prehrana i religija***Ishodi učenja:*

- razumijeti utjecaj religije na prehranu i kulturološku uvjetovanost pojedinih obrazaca prehrane uz kritički osvrt s medicinskog aspekta

S2. Protuupalna prehrana*Ishodi učenja:*

- upoznati studente s konceptom protuupalne prehrane i metodama procjene upalnog potencijala prehrane

S3. Začinsko i aromatsko bilje*Ishodi učenja:*

- upoznati studente sa začinskim i aromatskim biljem tipičnim za mediteransku prehranu i njihovim pozitivnim učincima na zdravlje

S4. Tradicionalne zaboravljene namirnice*Ishodi učenja:*

- upoznati studente s tradicionalnim zaboravljenim namirnicama našeg podneblja

S5. Kronobiologija i prehrana*Ishodi učenja:*

- upoznati studente s osnovnim principima kronodijitetike tj. usklađivanja odabira namirnica i ritma obroka s neuroendokrinim ritmovima organizma

S6. Redukcijske dijete

Ishodi učenja:

- upoznati studente s temeljnim principima liječenja debljine
- objasniti različite vrste redukcijskih dijeta s kritičkim osvrtom i naglaskom na zdravstvene rizike znanstveno neutemeljenih "popularnih" dijeta i pripravaka za mršavljenje

S7. Ostale restrikcijske dijete**Ishodi učenja:**

- upoznati studente s ostalim restrikcijskim dijetama s naglaskom na moguće zdravstvene rizike medicinski neutemeljenih obrazaca prehrane

S8. Anti-aging hrana**Ishodi učenja:**

- upoznati studente s nutrijentima za koje se predviđa da imaju anti-aging učinak te namirnicama koje ih sadrže

Popis vježbi s pojašnjenjem:**Obveze studenata:**

Studenti su obvezni redovito pohađati i aktivno sudjelovati u svim oblicima nastave.

Ispit (način polaganja ispita, opis pisanog/usmenog/praktičnog dijela ispita, način bodovanja, kriterij ocjenjivanja):

Ocenjivanje studenata provodi se prema važećem Pravilniku o studijima Sveučilišta u Rijeci te prema Pravilniku o ocjenjivanju studenata na FZS u Rijeci (usvojenom na Fakultetskom vijeću FZS u Rijeci).

Ocenjivanje studenata se provodi primjenom ECTS (A-F) i brojčanog sustava (1-5). Ocjenjivanje u ECTS sustavu izvodi se prema diplomskim kriterijima ocjenjivanja.

Završni ispit

Završni ispit je pismeni.

Ocenjivanje i bodovanje na završnom ispitu

1. Pismeni test sastoji se od 40 pitanja, te nosi 40 ocjenskih bodova. Kriterij za dobivanje ocjenskih bodova je **50% točno riješenih pitanja**.

Bodovi stečeni na **pismenom testu** pretvaraju se u ocjenske bodove na sljedeći način:

Točni odgovori	ocjenski bodovi
20	20

21	21
22	22
23	23
24	24
25	25
26	26
27	27
28	28
29	29
30	30
31	31
32	32
33	33
34	34
35	35
36	36
37	37
38	38
39	39
40	40

Ocenjivanje u ECTS sustavu na temelju konačnog postignuća:**A – 90 - 100% bodova****B – 75 - 89,9%****C – 60 – 74,9%****D -- 50 - 59,9%****F – 0 – 49,9 %**

Ocjene u ECTS sustavu prevode se u brojčani sustav na sljedeći način:

A = izvrstan (5)

B = vrlo dobar (4)

C = dobar (3)

D = dovoljan (2)

F = nedovoljan (1)

Mogućnost izvođenja nastave na stranom jeziku:

Da.

Ostale napomene (vezane uz kolegij) važne za studente:

Sve moguće dodatne detaljne informacije i upute studenti mogu kontinuirano dobiti tijekom nastave od voditelja kolegija te svih nastavnika i suradnika uključenih u nastavu, osobnim kontaktom ili putem elektroničke pošte.

SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (za akademsku 2023./2024. godinu)

Datum	Predavanja (vrijeme i mjesto)	Seminari (vrijeme i mjesto)	Vježbe (vrijeme i mjesto)	Nastavnik
07. 06. 2024.	P1-5 (8,15 – 12,00) Predavaonica Z2			Izv. prof. dr. sc. Sanja Klobučar, dr. med.
08. 06. 2024.	P6-7 (12,00 – 13,30) Predavaonica Z5			Doc. dr. sc. Teodora Zaninović Jurjević, dr. med.
08. 06. 2024.	P8-9 (13,30 – 15,00) Predavaonica Z5			Prof. dr. sc. Dijana Detel, dr. med.
27. 06. 2024.	P10-11 (12,00 – 13,30) Predavaonica Z5			Izv. prof. dr. sc. Sanja Klobučar, dr. med.
27. 06. 2024.		S1 (13,30 – 15,00) Predavaonica Z5		Izv. prof. dr. sc. Sanja Klobučar, dr. med.
28. 06. 2024.	P12-15 (12,00 – 15,00) Predavaonica Z5			Dr. sc. Silvija Zec Sambol, dr. med.
12. 07. 2024.		S2-4 (14,00-16,15) Predavaonica Z5		Doc. dr. sc. Gordana Kendel Jovanović, dipl.ing.nutr.
12. 07. 2024.		S5-8 (16,30 – 19,00) Predavaonica Z5		Izv. prof. dr. sc. Sanja Klobučar, dr. med.

Popis predavanja i seminara:

	PREDAVANJA (tema predavanja)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
P1	Definicija i značajke mediteranske prehrane	1	Predavaonica Z2
P2	Mediteranska prehrana kroz povijest	1	Predavaonica Z2
P3	Vino i zdravlje	1	Predavaonica Z2
P4	Piramida mediteranske prehrane	1	Predavaonica Z2
P5	Regionalne varijante mediteranske dijete	1	Predavaonica Z2
P6	Utjecaj mediteranske prehrane na zdravlje	1	Predavaonica Z5
P7	Mediteranska prehrana i metabolički sindrom	1	Predavaonica Z5
P8	Biokemijski aspekti mediteranske prehrane	1	Predavaonica Z5
P9	Maslinovo ulje kao okosnica mediteranske prehrane	1	Predavaonica Z5
P10	Definicija, povjesni razvoj i značajke makrobiotike	1	Predavaonica Z5
P11	Makrobiotika i zdravlje	1	Predavaonica Z5
P12	Definicija, povjesni razvoj i značajke vegetarijanske prehrane	1	Predavaonica Z5
P13	Vegetarijanska prehrana i zdravlje	1	Predavaonica Z5
P14	Hranjive tvari od posebne važnosti u vegetarijanskoj prehrani	1	Predavaonica Z5
P15	Sirovojedstvo	1	Predavaonica Z5
Ukupan broj sati predavanja		15	

	SEMINARI (tema seminara)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
S1	Prehrana i religija	2	Predavaonica Z5
S2	Protuupalna prehrana	1	Predavaonica Z5
S3	Začinsko i aromatsko bilje	1	Predavaonica Z5
S4	Tradicionalne zaboravljene namirnice	1	Predavaonica Z5
S5	Kronobiologija i prehrana	1	Predavaonica Z5
S6	Redukcijske dijete	2	Predavaonica Z5
S7	Ostale restriktivne dijete	1	Predavaonica Z5
S8	Anti-aging prehrana	1	Predavaonica Z5
Ukupan broj sati seminara		10	

	ISPITNI TERMINI (završni ispit)
1.	
2.	
3.	
4.	