

Datum: Rijeka, 11. studenog 2025.

Kolegij: DIJETETIČKE METODE I PRAVILNA PREHRANA

Voditelj: prof.dr.sc. Gordana Čanadi Jurešić, dipl.ing.

Katedra: Katedra za temeljne medicinske znanosti

Studij: Diplomski sveučilišni studij

Naziv studija:

Sestrinstvo redovni

Fizioterapija

Godina studija: 1

Akadska godina: 2025./2026.

IZVEDBENI NASTAVNI PLAN

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

Nastavno opterećenje (P+V+S): 15+0+10

Ciljevi predmeta:

Upoznati studente s različitim dijetetičkim metodama (24 satno prisjećanje, dnevnik prehrane, FFQ) i objasniti iste. Objasniti uravnoteženu prehranu i okarakterizirati taj pojam ponajviše s nutritivnog gledišta. Upoznati studente s izvorima nutrijenata po skupinama namirnica - žitarice; mlijeko i mliječni proizvodi; meso, riba i jaja, voće; povrće.....

Uvjeti za upis predmeta: nema

Popis obvezne ispitne literature:

1. Nutrition in the prevention and treatment of disease, 3rd Ed, 2013, Coulston A.M., Boushey C.J. and Ferruzzi M.G. Editors, Elsevier Academic Press.
2. British Nutrition Foundation, www.nutrition.org.uk
3. Izabrani pregledni znanstveni radovi
4. Izabrani stručni radovi

Popis dopunske literature:

Unesite tražene podatke

Nastavni plan:

Popis predavanja (s naslovima i pojašnjenjem):

P1 Dijetetičke metode

- Definirati dijetetičke metode, okarakterizirati i usporediti vrste dijetetičkih metoda.

P2 Kemijski sastav hrane

- Pretražiti dostupne baze podataka s kemijskim sastavom hrane. Interpretirati parametre.

P3 Procjena unosa nutrijenata

- Definirati metode za procjenu unosa nutrijenata

P4 Planiranje prehrane. Uravnotežena prehrana

- Okarakterizirati principe planiranja prehrane
- Definirati pojam uravnotežena prehrana

P5 Prehrambeni standardi

- Definirati prehrambene standarde. Navesti postojeće standarde.

P6 Prehrambene smjernice. Piramida pravilne prehrane. Moja piramida. Moj tanjur.

- Objasniti piramidu prehrane
- Objasniti moju piramidu prehrane
- Definirati moj tanjur
- Razlikovati prehrambene smjernice definirane piramidom

P7 Izvori prehrambenih tvari po skupinama namirnica – Namirnice biljnog podrijetla (žitarice, povrće i voće, kava, čaj i kakao)

- Okarakterizirati svaku skupinu namirnica, usporediti im sastav i nutritivnu vrijednost

P8 Izvori prehrambenih tvari po skupinama namirnica – Namirnice životinjskog podrijetla (mlijeko i mliječni proizvodi; meso, riba i jaja, masti; med)

- Okarakterizirati svaku skupinu namirnica, usporediti im sastav i nutritivnu vrijednost

Popis seminara s pojašnjenjem:

Dijetetičke metode- okarakterizirati, usporediti i prosuditi vrste dijetetičkih metoda; objasniti primjenu pojedinih metoda u praksi.

Detaljnije objasniti izvore prehrambenih tvari po skupinama namirnica (žitarice, mlijeko i mliječni proizvodi, ulja i masti, meso, povrće i voće i aditivi....) Okarakterizirati odabranu namirnicu – kemijski sastav, nutritivnu vrijednost, vrste/sorte, te primjeniti kod planiranja pravilne prehrane.

Broj seminara, kao i teme formiraju se ovisno o broju upisanih studenata tijekom pojedine školske godine.

Obveze studenata:

Pohađanje nastave je obavezno. Studenti će samostalno izraditi svoj seminarski rad na zadanu temu (koju će dobiti na početku nastave). Rad će prezentirati pred ostalim kolegama, nakon čega će uslijediti konstruktivna diskusija. Studenti se potiču na samostalno razmišljanje i raspravu.

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

Studenti će tijekom nastave i ispita moći sakupiti maksimalno 100 ocjenskih bodova .
Najviše 55 ocjenskih bodova daje voditelj kolegija za izloženi seminarski rad te najviše 5 ocjenskih bodova za sudjelovanje u diskusijama na zadanu temu.
Nadalje, studenti se međusobno ocjenjuju anonimnom anketom sustavom bodovanja, gdje mogu dobiti najviše 10 bodova.
Završni ispit sastoji se od pisanog dijela kojim se može dobiti najviše 30 ocjenskih bodova.

Prema postignutom ukupnom broju bodova dodjeljuju se sljedeće konačne ocjene:

90 do 100 ocjenskih bodova	A izvrstan (5)
75 do 89,9 ocjenskih bodova	B vrlo dobar (4)
60 do 74,9 ocjenskih bodova	C dobar (3)
50 do 59,9 ocjenskih bodova	D dovoljan (2)
	F nedovoljan (1)

U e-indeks i prijavnicu unosi se brojčana ocjena, ECTS ocjena i postotak usvojenog znanja, vještina i kompetencija

Mogućnost izvođenja nastave na stranom jeziku:

da

Ostale napomene (vezane uz kolegij) važne za studente:

Unesite tražene podatke

SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (za akademsku 2025./2026. godinu)

Raspored nastave (na FZS-u)

Datum	Predavanja (vrijeme i mjesto)	Seminari (vrijeme i mjesto)	Vježbe	Nastavnik
25.6. 2026.	P1-P6 (14:00-19:15) Z5			Prof.dr.sc. Gordana Čanadi Jurešić
26.6. 2026.	P7-P8 (8:15-13:00) Z5			Prof.dr.sc. Gordana Čanadi Jurešić
10.7.2026.		S1-S6 (08:15-13:30) Z4		Prof.dr.sc. Gordana Čanadi Jurešić
11.7. 2026.		S7-S10 (08:15-11:00) Z4		Prof.dr.sc. Gordana Čanadi Jurešić

Popis predavanja, seminara i vježbi:

P	PREDAVANJA (tema predavanja)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
P1	DIJETETIČKE METODE	2	Z5
P2	KEMIJSKI SASTAV HRANE	1	Z5
P3	PROCJENA UNOSA NUTRIJENATA	1	Z5
P4	PLANIRANJE PREHRANE	1	Z5
P5	PREHRAMBENI STANDARDI	1	Z5
P6	PREHRAMBENE SMJERNICE. PIRAMIDA PRAVILNE PREHRANE. MOJA PIRAMIDA. MOJ TANJUR	2	Z5
P7	IZVORI PREHRAMBENIH TVARI PO SKUPINAMA NAMIRNICA (ŽITARICE, POVRĆE I VOĆE, KAVA, ČAJ I KAKAO)	3	Z5
P8	IZVORI PREHRAMBENIH TVARI PO SKUPINAMA NAMIRNICA (MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI, ULJA I MASTI, MESO, RIBA I JAJA; ADITIVI....)	4	Z5
Ukupan broj sati predavanja		15	

S	SEMINARI (tema seminara)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
S1	Banane		Z4
S2	Fitat		Z4
S3	Kofein/tein		Z4
S4	Avokado		Z4
S5	Badem		Z4
S6	Kefir		Z4
S7	Đumbir		Z4
S8	Chia		Z4
...	teme seminara nisu stalne – odabiru ih studenti prema svojim afinitetima		Z4
Ukupan broj sati seminara		10	Z4

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