

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

Sestrinstvo - menadžment u sestrinstvu

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

- Okarakterizirati principe planiranja prehrane

P5 Uravnotežena prehrana

- Definirati pojam uravnotežena prehrana

P6 Prehrambeni standardi

- Definirati prehrambene standarde. Navesti postojeće standarde.

P7 Prehrambene smjernice. Piramida pravilne prehrane. Moja piramida. Moj tanjur.

- Objasniti piramidu prehrane
- Objasniti svoju piramidu prehrane
- Definirati svoj tanjur
- Razlikovati prehrambene smjernice definirane piramidom

P8 Izvori prehrambenih tvari po skupinama namirnica – Namirnice biljnog podrijetla (žitarice)

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

P9 Izvori prehrambenih tvari po skupinama namirnica – Namirnice biljnog (nastavak) i

životinjskog podrijetla (povrće i voće, kava, čaj i kakao 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 primijeniti 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 zadanoj temi (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.

Godina studija: 1

Ispit (način polaganja ispita, opis pisanog/usmenog/praktičnog dijela ispita, način bodovanja, kriterij ocjenjivanja):
Akademska godina: 2022./2023.

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,

IZVEDBENI NASTAVNI PLAN

Podaci o kolegiju (oblik i opis kolegija, opće upute, gdje se i u kojem obliku organizira nastava, potreban pribor, vrijeme pisanja i pripreme za nastavu, odnose studenata):

Završna priprema: 30 ocjenskih bodova.

Nastavno opterećenje (P+V+S): 15+0+10

Prema postignutom ukupnom broju bodova dodjeljuju se sljedeće konačne ocjene:

Ciljevi predmeta:

90 do 100 ocjenskih bodova A izvrsan (5)

Upoznati studente s različitim dijetetičkim metodama (24 satno prisjećanje, dnevnik prehrane,

75 do 89,9 ocjenskih bodova B vrlo dobar (4)

FFQ) i objasniti iste. Objasniti uravnoteženu prehranu i okarakterizirati taj pojam ponajviše s

60 do 74,9 ocjenskih bodova C dobar (3)

nutritivnog gledišta. Upoznati studente s izvorima nutrijenata po skupinama namirnica - žitarice;

50 do 59,9 ocjenskih bodova D dovoljan (2)

mlijeko i mliječni proizvodi, meso, riba i jaja, voće, povrće.....

Uvjeti za upis predmeta: nema F nedovoljan (1)

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

i kompetencija.

Popis obvezne literature:

Mogućnost izvođenja nastave na stranom jeziku:

1. Nutrition: the prevention and treatment of disease, 3rd Ed, 2013, Coulston A.M., Boushey

etal. and Ferruzzi M.G. Editors, Elsevier Academic Press.

2. British Nutrition Foundation, www.nutrition.org.uk

3. Izabrani pregledni znanstveni radovi

Ostale napomene (vezane uz kolegij) važne za studente:

Popis dopunske literature:

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	URAVNOTEŽENA PREHRANA	1	Z5
P6	PREHRAMBENI STANDARDI. 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	Kruške		Z4
S2	Fitat		Z4
S3	Kofein/tein		Z4
S4	Avokado		Z4
S5	Lješnjaci		Z4
S6	Kefir		Z4
S7	Kapare		Z4
S8	Chia		Z4
S9	Pseudožitarice		Z4
S10	Datulje		Z4
...	<ul style="list-style-type: none"> teme seminara nisu stalne – odabiru ih studenti prema svojim afinitetima 		
Ukupan broj sati seminara		10	

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