

Informačný list predmetu

Akademický rok 2024/2025

Vysoká škola	Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
Fakulta	FPV UCM
Kód predmetu	KB/md505/21
Názov predmetu	špeciálna výživa
Rozsah	2P
Počet kreditov	3
Vyučujúci	RNDr. Lenka Hutárová, PhD. (prednášajúci)

Podmienky na absolvovanie predmetu

Podmienkou absolvovania predmetu je aktívna účasť na vyučovaní v súlade so Študijným poriadkom UCM v Trnave.

1. Podmienkou je aktívna účasť na prednáškach (20%), vypracovanie seminárnej práce na tému súvisiacu s predmetom (40%)
 2. Úspešné absolvovanie záverečného testu z obsahu predmetu (max. 40%)
- Študentovi nebudú udelené kredity, ak v hodnotených kategóriách 1 a 2 dosiahne menej ako 60%.

Záverečné hodnotenie

Celkové hodnotenie predmetu:

- A 1,0 výborne – vynikajúce výsledky len s minimálnymi chybami < 92-100 % >;
B 1,5 veľmi dobre – nadpriemerné výsledky s menšími chybami < 83-91 % >;
C 2,0 dobre – vcelku dobré, priemerné výsledky < 74-82 % >;
D 2,5 uspokojivo – dobré výsledky, ale vyskytujú sa významné chyby < 65-73 % >;
E 3,0 dostatočne – výsledky vyhovujú minimálnym kritériám < 56-64 % >;
FX* 4,0 nedostatočne – absolvovanie predmetu si vyžaduje vynaložiť ešte značné úsilie a množstvo práce zo strany študenta < 0-55 % >.

Výsledky vzdelávania

Po úspešnom absolvovaní predmetu študent

- získa vedomosti o základných zložkách potravín, ich vplyvu na organizmus ako aj fungovanie fyziologických dejov.
- sa ďalej oboznámi s následkami nesprávnej výživy v súvislosti s rozvojom civilizačných ochorení, ako aj s možnosťami prevencie týchto ochorení prostredníctvom výživy

Stručná osnova predmetu

1. Výživa, história stravovania. Základné charakteristiky pojmov. Cudzorodé látky ako príčina ochorení, ich znižovanie (eliminácia) v životnom prostredí, v potravinovom reťazci, v tele. Iné príčiny ochorení (dedičné faktory, nesprávna výživa, stresy, nevhodný životný štýl) a ich ovplyvňovanie.
2. Voľné radikály, ich charakteristiky, vznik, pôsobenie, eliminácia. Voľnoradikálové ochorenia. Antioxidanty.
3. Základné nutričné komponenty potravín. Bielkoviny, lipidy, sacharidy, nukleové kyseliny, biochemické, fyziologické, senzorické a potravinársko-technologické aspekty.

4. Potravinárska vláknina a jej rozpustné i nerozpustné zložky, fyziologické účinky, získavanie, využitie.
5. Vitamíny a minerálne zložky potravín i výživových doplnkov, chemické, biologické a technologické spojitosti.
6. Ostatné zdraviu prospešné zlúčeniny funkčných potravín a nutraceutík, polyfenoly, flavonoidy, polynenasýtené mastné kyseliny, glukozinoláty.
7. Mikroorganizmy a ľudské telo. Boj so škodlivými, podpora užitočných mikroorganizmov.
8. Probiotické kultúry, príprava a využitie. Prebiotiká a synbiotiká.
9. Výživa a kardiovaskulárne ochorenia. Prevencia a liečba porúch srdcovocievneho systému.
10. Malígne transformácie v ľudskom organizme a ich nutričné aspekty. Profylaktické a dietetické prístupy v boji proti rakovinovým chorobám.
11. Neurodegeneratívne choroby, základné charakteristiky, výživové súvislosti, ochranné a podporné prostriedky.
12. Obezita, genetické, biochemické a fyziologické determinanty, prostriedky boja proti nej.
13. Detoxikácia organizmu. Preventívna medicína. Zdravý životný štýl a kvalita života.

Odporúčaná literatúra

HELD a kol. (2006) Teória a prax výchovy k zdravej výžive v školách, Bratislava (VEDA), 2006. Knižnica UCM
FODRAN a kol. (2011) Chémia potravín, STU v Bratislave, 2011. Knižnica UCM
KUNOVÁ (2011) Zdravá výživa, Grada, 2011. Knižnica UCM

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu

slovenský a anglický jazyk

Poznámky

Povinne voliteľný predmet

2 hodiny prednášok týždenne

Vzdelávacia činnosť sa uskutočňuje prezenčnou metódou.