Informačný list predmetu

Akademický rok 2026/2027

Vysoká škola	Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
Fakulta	FZV UCM
Kód predmetu	KFT/FYTE/BcD/04/22
Názov predmetu	Náuka o výžive
Rozsah	10sP + 15sSA
Počet kreditov	2
Vyučujúci	doc. RNDr. Cyril Rajnák, PhD. (prednášajúci), PhDr. PaedDr. Iveta Petríková Rosinová, PhD., univ. doc. (prednášajúci)

Podmienky na absolvovanie predmetu

Podmienky na absolvovanie predmetu:
Priebežné hodnotenie: účasť najmenej 70%

V prípade individuálneho študijného plánu je podmienkou pristúpenia k písomnej skúške nutná minimálne 50% účasť na prednáškach a cvičeniach a vypracovanie zadaní na zvolené témy, a to podľa zadania vyučujúceho a odovzdať vypracované zadania do vopred stanoveného termínu.

Záverečné hodnotenie

Záverečné hodnotenie: test/skúška
Hodnotenie požadovaných vedomostí: A: 100 - 92%; B: 91 - 83%; C: 82 - 74%; D: 73 - 65%; E: 64 - 56% ; FX: 55 - 0%

Výsledky vzdelávania

Výsledky vzdelávania:
Študenti po absolvovaní predmetu získajú tieto vedomosti, schopnosti, zručnosti, kompetencie:
• Získajú základné vedomosti o správnej výžive, poznajú energetickú stránku výživy, pomer hlavných živín, význam dietoterapie, alternatívne typy výživy.
• Osvoja si vedomosti o energetickej stránke výživy, dietoterapii a alternatívnych typoch výživy.
• Osvoja si schopnosť aplikovať poznatky o správnej výžive vo vzťahu k ochoreniam, dokážu analyzovať základné princípy rovnováhy vo výžive a diéty.

Stručná osnova predmetu

Stručná osnova predmetu:
• História vývoja ľudskej výživy – História výživy ako vedného odboru.
• Význam zdravej a liečebnej výživy.
• Základné zložky potravy a ich význam a spracovanie v organizme.
• Vitamíny, stopové prvky a ich význam v liečebnej výžive.
• Základné poruchy výživy a ich liečba.
• Ochorenia z nesprávnej výživy.
• Metabolizmus, obezita (BMI) a ochorenia s tým spojené.

- Zásady racionálnej výživy u rôznych vekových skupín.
- Výživa a psychická a fyzická aktivita.
- Dietoterapia a diétny systém.
- Výživa a šport.
- Alkohol, drogy a ostatné návykové látky vo výžive.
- Enterálna výživa.
- Parenterálna výživa.
- Detoxikačné kúry a liečebné hladovanie.

Odporúčaná literatúra

Odporúčaná literatúra:
BEŇO, I. 2001. Náuka o výžive. Martin: Osveta, 2001. 158 s. ISBN 9788080632946.
FOŘT, P. 2005. Výživa pro dokonalou kondici a zdraví. Praha: Grada, 2005. 181 s. ISBN 80-247-1057-9.
GROFOVÁ, Z. 2007. Nutriční podpora. Praha: Grada, 2007. 248 s. EAN 24761312.
JEDLIČKA, J. 2009. Zdravý životný štýl. Nitra: SPU, 2009. 315 s. ISBN 9788055202952.
KULICHOVÁ, A. 2007. Lekár so svojou obezitou a diabetom. Osveta. Martin 2007.
ROBBINS, J. 2001. Nová výživa. Praha: Pragma, 2001.408 s. ISBN 9788072051847.
RONALD, J et al. 2002. Výživa ve sportu. Praha: Galén, 2002. 311 s. ISBN 8072623184.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu

slovenský