

# Informačný list predmetu

Akademický rok 2024/2025

|                |                                                                                                                    |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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      | PhDr. PaedDr. Iveta Petříková Rosinová, PhD., MHA (prednášajúci),<br>RNDr. Katarína Vulganová, PhD. (prednášajúci) |

## Podmienky na absolvovanie predmetu

Podmienky na absolvovanie predmetu:

Priebežné hodnotenie: účasť najmenej 70%

V prípade individuálneho študijného plánu je podmienkou prístúpenia 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