|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Студијски програм:** **ОАС Туризам** | | | | | |
| **Назив предмета:** Исхрана | | | | | |
| **Наставник:** [Весна Вујасиновић](../../Standard%209/Tabela%209.1a%20-%20Knjiga%20nastavnika/Vesna%20Vujasinović.docx) | | | | | |
| **Статус предмета:** обавезан *(модули Г и НиД)* изборни *(модул Х)* | | | | | |
| **Број ЕСПБ:** 5 | | | | | |
| **Услов:** Нема | | | | | |
| **Циљ предмета**  Циљ предмета је обезбедити студентима широко и уравнотежено знање о основним принципима балансиране исхране, упознавајући их са кључним препорукама и смерницама приликом планирања исхране, као и стицање знања о основним компонентама хране – макро- и микронутријентима. | | | | | |
| **Исход предмета**  Након успешно реализованих предметних обавеза студент поседује знање о макро- и микронутриентима присутним у храни и њиховим потребама за нормално функционисање организма и способан је да израчуна енергетску вредност и изврши нутритивну анализу оброка. | | | | | |
| **Садржај предмета**  *Теоријска настава*   * *Увод у науку о исхрани* * *Кључне препоруке о исхрани* * *Угљени хидрати – појам, структура, подела и најважнији угљени хидрати у исхрани* * *Дијетна влакна* * *Липиди – појам, структура липида, есенцијалне масне киселине, хладно цеђена уља и њихова примена у савременој исхрани* * *Протеини – појам, структура протеина, есенцијалне аминокиселине, биолошка вредност протеина и најзначајнији протеини анималног и биљног порекла у исхрани* * *Витамини растворљиви у води – основне карактеристике и препоруке* * *Витамини растворљиви у мастима – основне карактеристике и препоруке* * *Минералне материје – микро- и макроелементи* * *Вода* * *Прехрамбени адитиви у храни* * *Алергени у храни*   *Практична настава*   * *Енергетска вредност макронутријената* * *Примена нутритивних таблица* * *Енергетска и нутритивна анализа оброка* | | | | | |
| **Литература**  *основна:*   1. Попов-Раљић, Ј. (2016): *Исхрана*, Универзитет у Новом Саду, ПМФ-Департман за географију, туризам и хотелијерство. 2. Попов-Раљић, Ј., Алексић, М., Сикимић, В. (2017): *Практикум из исхране*, Универзитет у Новом Саду, ПМФ-Департман за географију,туризам и хотелијерство.   *допунска:*   1. Drummond, K.E., Brefere, L.M. (2010): *Nutrition for Foodserviceand Culinary Professionals*, John Wiley & Sons, New Jersey. 2. Новаковић, Б., Миросављев, М. (2002): *Хигијена исхране*, Универзитет у Новом Саду, Медицински факултет. | | | | | |
| **Број часова активне наставе**  4 | **Теоријска настава:**  **2** | | | **Практична настава:**  **2+0+0** | |
| **Методе извођења наставе**  Метода усменог излагања, метода разговора, предавања уз коришћење компјутера (видео бим). | | | | | |
| **Оцена знања (максимални број поена 100)** | | | | | |
| **Предиспитне обавезе** | | **поена** | **Завршни испит** | | **поена** |
| активност у току предавања | | **0-5** | писмени испит | | */* |
| вежбе | | **0-5** | усмени испит | | **30-45** |
| колоквијум-и | | **20-40** | *..........* | |  |
| семинар-и | | **0-5** |  | |  |