

2020/2021. TANÉVBEN ÉRVÉNYES
TANTÁRGYI PROGRAM (III. évfolyamra iratkozó hallgatók részére)

Tantárgy teljes neve: TÁPLÁLKOZÁSTAN ALAPJAI							
Képzés: egységes osztatlan képzés (gyógyszerész)							
Munkarend: nappali							
Tantárgy rövidített neve: Táptan alapjai							
Tantárgy angol neve: Basics of Dietetics							
Tantárgy német neve: Grundlagen der Ernährungslehre							
Tantárgy neptun kódja: GYDIETPAE1M							
Tantárgy besorolása: kötelező/ <u>mintatantervbe beépített kötelezően választható</u> /kötelezően választható/szabadon választható (Megfelelő aláhúzendő/jelölendő!)							
A tantárgy oktatásáért felelős szervezeti egység: Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszék							
A tantárgyfelelős neve: Dr. Lichthammer Adrienn Elérhetőség: - telefon: +361/486-4826 - e-mail: lichthammera@se-etk.hu				Beosztás, tudományos fokozat: főiskolai docens, Ph.D			
A tantárgy oktatásában résztvevő(k) neve(i): (elmélet/gyakorlat) Dr. Biró Lajos, Csajbókné Dr. Csobod Éva Hermánné Dr. Juhász Réka Horváth Zoltánné Dr. Lichthammer Adrienn Dr. Mák Erzsébet Dr. Tátrai-Németh Katalin Veresné Dr. Bálint Márta				Beosztás, tudományos fokozat: főiskolai docens, Ph.D főiskolai docens, Ph.D egyetemi docens, Ph.D főiskolai tanár, Ph.D főiskolai docens, Ph.D főiskolai docens, Ph.D főiskolai tanár, Ph.D tanszékvezető, főiskolai tanár, Ph.D			
A tantárgy heti óraszám: 1 óra elmélet				A tantárgy kreditpontja: 1 kredit			
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja és feladata a képzés céljának megvalósításában: A biokémiai és élettani ismeretekre támaszkodva, a tantárgy feladata, hogy megismertesse a hallgatókkal az emberi szervezet számára alapvető fontossággal bíró makro- és mikro-tápanyagokat. Továbbá az élelmiszerekben előforduló alapvető tápanyagok szerepét és forrásait, a táplálkozási szokásokat befolyásoló tényezőket, valamint ezek összefüggéseit, a kiegyensúlyozott táplálkozással és az egészségmegőrzéssel. Ez a tantárgy hozzájárul ahhoz, hogy a gyógyszerészek részt tudjanak venni az egészség megőrző táplálkozás feltételeinek biztosításában. Megismerve az egészséges táplálkozás alapelveit, az egészségügyi team tagjaként így szerepet játszhatnak a táplálkozással összefüggő nem fertőző megbetegedések prevenciójában. A tantárgy felkészíti a hallgatót a szakmához tartozó tudományos tevékenység végzésére, segítséget nyújtva a táplálkozási hibákból eredő egészségkárosító hatások felismeréséhez, azok megítéléséhez.							
A tantárgy rövid leírása: A Táplálkozástan című tantárgy áttekinti az energiát adó tápanyagok, vitaminok és ásványi anyagok legfontosabb tulajdonságait, szükségleti értékeit a különböző életkorokban és fiziológiás állapotokban, valamint anyagcseréjük az emberi szervezetben. A tantárgy további témakörei a táplálékfelvétel szabályozásának, az energia szükségletnek és energiaforgalomnak a kérdései, tárgyalja az alternatív táplálkozási módokat és kritikailag értékeli azokat. Valamint foglalkozik a tápláltsági állapot felmérésének elméletével és a táplálkozás epidemiológiai kutatások eredményével, elsősorban a lakosság egészségi állapotának javítása és a táplálkozással összefüggő krónikus megbetegedések prevenciójának szempontjából.							
Az adott félévi kurzusra vonatkozó adatok							
Tárgyfelvétel ajánlott féléve	Kontakt elméleti óra	Kontakt gyakorlati óra	Kontakt demonstrációs gyakorlati óra	Egyéni óra	Összes óra	Meghirdetés gyakorisága	Konzultációk száma
5. félévtől	14	-	-	-	14	<u>Őszi szemeszterben*</u> Tavaszi szemeszter* Minkét szemeszterben* (* Megfelelő aláhúzendő)	igény szerint

<i>A kurzus oktatásának időterve</i>	
Elméleti órák tematikája (heti bontásban):	
1. hét: Makro- és mikro-tápanyagok ismertetése és csoportosítása. A fehérjék élettani szerepe. Aminosavak, esszenciális aminosavak. A fehérjék biológiai értéke, komplettálás. A szénhidrátok élettani szerepe, ételmi rostok élettani szerepe, szénhidrát és rost szükséglet.	
2. hét: Makro- és mikro-tápanyagok ismertetése és csoportosítása. A zsírsavak élettani szerepe, esszenciális zsírsavak. Koleszterin anyagcsere, szteránvázas vegyületek, lipid szükséglet.	
3. hét: Makro- és mikro-tápanyagok ismertetése és csoportosítása. A zsírban (A, D, K, E-vitamin) és vízben (C, B ₁ , B ₂ , B ₆ , B ₁₂ , niacin, folsav, biotin, pantoténsav) oldódó vitaminok szerepe és sorsa a szervezetben. Az élelmiszerek vitamin tartalma.	
4. hét: Makro- és mikro-tápanyagok ismertetése és csoportosítása. Ásványi anyagok, makro- és mikroelemek. Életkorral változó szükségleti értékek (kalcium, nátrium, kálium, magnézium, vas, cink, réz, mangán, jód, molibdén, fluorid, króm, szelén). Toxikus nyomelemek: kadmium, ólom, higany. Az élelmiszerek ásványi anyag tartalma.	
5. hét: A szervezet anyag- és energia forgalma. Az alapanyagcsere fogalma, energia szükséglet és számítása, étvágy, táplálék felvétel szabályozása. Tápláltsági állapot meghatározásának módszerei (vizsgálati lehetőségek). A tápanyagfogyasztás becslésének módszerei (pl.: táplálkozási napló)	
6. hét: Élelmiszercsoportok jellemzése	
7. hét: A korszerű táplálkozás alapjai – a hazai ajánlás OKOSTÁNYÉR	
8. hét: Táplálkozás epidemiológiai vizsgálatok és az abból levonható következtetések	
9. hét: Várandós (egészséges - tápanyagszükséglet, táplálkozási ajánlások), szoptatós kismamák étrendje (gyermektápszerek, babavizek)	
10. hét: Bölcsődés (1-3 év), óvodás (4-6 év), alsó- (7-10 év) és felső (11-14 év) tagozatos, középiskolás (15-18 év) korcsoport (tápanyagszükséglet, táplálkozási ajánlások) – Gyerek OKOSTÁNYÉR	
11. hét: Egészséges felnőtt korcsoport (19-60 év), idősek (60 év feletiek) tápláltsági állapota, tápanyagszükséglete, valamint a korcsoportra jellemző táplálkozási ajánlások	
12. hét: Az aktív életmódot folytatók (sport, tömegsport) táplálkozási szükséglete (étrend-kiegészítők)	
13. hét: Vegetáriánus életmód, táplálkozás (étrend-kiegészítők)	
14. hét: Alternatív táplálkozási irányzatok (paleo, böjt, szétválasztó, stb.) megítélése, hitek, tévhitek	
Gyakorlati órák tematikája (heti bontásban): --	
Konzultációk rendje: Igény szerint, a tanszéki hirdetőtáblán meghirdetett időpontban.	
Kurzus követelményrendszere	
A kurzus felvételének előzetes követelményei:	
<i>Biokémia I. GYOBIBIKEIM</i>	
A foglalkozásokon való részvétel követelményei, az elfogadható hiányzások mértéke, a távolmaradás igazolásának módja, pótlás lehetősége: Az érvényben lévő TVSZ szerint	
Évközi ellenőrzések (beszámoló, zárthelyi dolgozatok) száma, témakörei és időpontjai, pótlási és javítási lehetőségek: Nincs	
A félév végi aláírás követelményei: A 3-napos food record időre történő beadása.	
A hallgató félév során egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa, ezek leadási határideje: A kötelező irodalom (a kiadott előadás anyagok) egyéni elsajátítása, továbbá egyénileg 3-napos food record elkészítése és beadása, a szorgalmi időszak végéig.	
A félév végi számonkérés típusa: aláírás/gyakorlati jegy/ <u>kollokvium</u> /szigorlat (Megfelelő aláhúzendő/jelölendő!)	
A félév végi számonkérés formája: Zárthelyi dolgozat	
A tárgy előírt külső szakmai gyakorlatai: Nincs külső szakmai gyakorlat	
A tananyag elsajátításához felhasználható jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom listája: A mindenkor előadások, prezentációk anyaga, melyek a hallgatók számára elérhetők lesznek. Rodler I (szerk.): Új Tápanyagtáblázat, Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2005.	
A kurzus tárgyi szükségletei: előadó terem, projektor és számítógép	
A tantárgyleírást készítette: Dr. Lichthammer Adrienn Ph.D., főiskolai docens	